

Dirk Grosser · Jennie Appel
Bärenstark & Falkenfrei



Für Lilly, Baldur und Runa

... wir lieben es, mit euch im Wald zu sein!

Für den Wald

... der uns alle so annimmt, wie wir sind.

Für die Erde

... die uns jeden Tag trägt und nährt.

Dirk Grosser • Jennie Appel

Bärenstark & Falkenfrei

NEUE FANTASIEREISEN
UND MEDITATIONEN
FÜR KINDER



Mit Illustrationen von Brigitte Kuka

GOLDMANN

INHALT

<i>Einleitung</i>	7
<i>Der Wald: Eine Welt voller Wunder</i>	10
<i>Kinder und innere Reisen</i>	14
<i>Ein paar Worte zur Vorbereitung</i>	17

.....

Meditationen

Das kleine Wildschwein Matschepampe	22
Familie Wolf und ihr ganz besonderes Lied	29
Die Kröte mit den goldenen Augen	35
Der kleine grüne Geist des Waldes	42
Der Milan und der warme Wind	49
Können Eichhörnchen meditieren?	55
Björn, der bärenstarke Bär	63
Die Angst, der Hase und du	69
Das Geheimnis unter dem Holunderbusch	76
Der leise, weise Uhu	84
Bientanz und Blumenglanz	91
Die großen Pfoten des Luchses	99

Der Eichelhäher, der wie eine Nachtigall singen wollte	107
Buche, Buch und Buchstabe	113
Frei wie ein Falke	120
Eine Reise in den Steinzeit-Wald	129
Die Reise zur Brennnessel	136
Der weiße Rabe, der kein Unglück bringen wollte	143
Der Fuchs mit den vielen Gesichtern	152
Ein Dachs ist gar nicht grummelig	160
Baumeister Biber	167
Der geduldige Reiher	174
.....	
<i>Nach den Reisen – weitere Inspirationen</i>	178
<i>Schlusswort</i>	183
<i>Empfohlene Literatur</i>	186
<i>Danksagung</i>	188
<i>Über die Autoren</i>	191



EINLEITUNG

„Zauberwald und Zwergenkraft“ haben wir die Neuauflage unseres ersten Kinderbuches genannt, das 2019 zu unserer großen Freude im Aurum Verlag erschienen ist. Dieser neue Titel fiel uns ein, nachdem wir die Geschichten, die ursprünglich unter dem Titel „Du bist nie allein“ veröffentlicht wurden, noch einmal gelesen und überarbeitet hatten – und der Begriff „Zauberwald“ ließ uns seitdem nicht mehr los. Wir haben uns gefragt, wie viele Kinder, die nicht das Glück haben, in einen Waldkindergarten zu gehen oder entsprechend naturnah zu wohnen, den Wald noch als verzauberten Ort betrachten, sich gerne dort aufhalten, dort spielen und zumindest für eine gewisse Zeit ein Teil dieses grünen Wunders sind.

Seit etlichen Jahren gibt es schon den Begriff des Natur-Defizit-Syndroms, der eine zunehmende Entfremdung von der Natur und ihren Rhythmen beschreibt. Ein Phänomen, das nicht folgenlos bleibt. Man kann es mit viel Mühe harmlos finden, wenn Kinder denken, dass Kühe lila oder Enten gelb seien, aber der fehlende Bezug zur Welt kann schnell zu einer generellen Entfremdung führen, einem Gefühl, weder hier noch dort, weder in der Natur noch in der Gesellschaft oder in sich selbst zuhause zu sein. Und dieses Gefühl der Trennung ist dann alles andere als harmlos, weil es einen der vielen Wege in ein unglückliches Leben darstellt.

Wir haben uns daher unglaublich gefreut, als uns nach dem ersten Buch unzählige Rückmeldungen erreichten, die davon sprachen, wie unruhige Kinder mit Hilfe der Geschichten und Reisen zu ihrer eigenen Mitte fanden, wie

sie sich entspannten, wie ihre Fantasie angeregt wurde, die ihr Spiel bereicherte, und wie sie neugierig wurden, etwas über die Tiere zu erfahren, die ihnen auf ihren Reisen begegnet waren.

Das hat uns motiviert, neue Geschichten und Meditationen zu schreiben, die alle noch mehr den heimischen Wald zum Thema haben und die Kinder vielleicht einladen, diesen wunderbaren Ort, der mehr oder weniger direkt vor ihrer Haustür auf sie wartet, zu entdecken. Die Reisen dienen also eher einem „ersten Geschmack“ der magischen Waldstimmung und regen hoffentlich dazu an, dass die Kinder direkt die Schuhe anziehen, um das alles direkt vor Ort zu suchen und zu erfahren.

Für uns selbst war und ist der Wald seit unserer eigenen Kindheit ein Ort, der ein tiefes Zugehörigkeitsgefühl vermittelt, den wir aufsuchen können, wenn wir Ruhe brauchen, wenn wir in schwierigen Zeiten zu uns selbst und unseren eigenen Antworten finden wollen, oder wenn wir einfach das Bedürfnis nach etwas durch und durch Echtem und Authentischem haben.

Manchmal können ein paar Atemzüge in frischer und würziger Waldluft uns vermitteln, was es heißt, „bärenstark und falkenfrei“ zu sein. Wir können Kraft tanken und unsere herumirrenden Gedanken sortieren, wir können uns zentrieren und fokussieren. Wir können sehen, wie die Bäume ihre Wurzeln tief in die Erde und ihre Äste weit in den Himmel strecken – und in gewisser Weise können wir es ihnen gleichtun. Wir können die Freiheit der Tiere spüren, ihre wunderbare Negierung unserer menschlichen Konventionen, und diese Freiheit auch in uns entdecken. Wir können Wildheit sehen und auch unsere eige-

nen wilden Anteile wertschätzen lernen. Und weil wir all dies auch allen Kindern wünschen – die Stärke, die Freiheit, die Wildheit, die Selbstannahme und die gesunde Einwurzelung in eine Welt der Lebendigkeit –, sind viele neue Reisen entstanden, die hoffentlich den Zauber des Waldes in die Kinderzimmer, Kindergärten, Schulräume und Kinder-Yogaklassen bringen werden. Und wenn alles richtig gut läuft, bringen diese Geschichten vielleicht sogar das eine oder das andere Kind in den Wald, wo es dann noch mehr Wunder und noch mehr Freunde entdecken kann.

Jennie Appel & Dirk Grosser