

Katharina Müller

Käthes
WUNDERsame
Reise ins Herz

Eine Geschichte mit stärkenden Meditationen
für Kinder ab fünf Jahren



mit Malereien von Katharina Müller und
Illustrationen von Anna Karina Birkenstock



Katharina Müller

Käthes WUNDERsame Reise ins Herz

Eine Geschichte mit stärkenden Meditationen
für Kinder ab fünf Jahren

mit Malereien von
Katharina Müller
&
Illustrationen von
Anna Karina Birkenstock



Auf <https://lebensgut-verlag.de/buecher/kaethes-wundersame-reise> finden Sie weitere Informationen zum Buch und bald auch die Meditationen zum Download.

Die nach jeder Meditation zu sehenden Bilder wurden in einer Mischtechnik aus Aquarellfarben, Pastellkreiden und Stiften erstellt. Die Hauptfarben leuchten in Grün, Rosa, Gold-Gelb, Orange und Blau, da Katharina Müller als Kunsttherapeutin besonders die psychologische Farbwirkung am Herzen liegt. Vor allem die Farben Grün und Rosa werden den Herzensqualitäten zu geschrieben.



1. Auflage 2021

Druck: Elanders, Waiblingen

Text: Katharina Müller

Malereien: Katharina Müller

Illustrationen: Anna Karina Birkenstock

Lektorat: Thomas Hoffmann, Petra Renkel, beide München

Satz: Miriam Hase

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-948885-05-2

www.lebensgut-verlag.de



Die Idee

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Lesende,

Sie halten ein Buch in der Hand, dessen Reise aus meiner Feder vor sieben Jahren begann. Mein Patenkind Käthe war gerade drei Jahre alt und ich schrieb ihr nun jedes Jahr ein Kapitel zum Geburtstag. Für die Idee, Käthe diese Geschenke zu machen, bin ich meiner in der Zwischenzeit leider verstorbenen Mutter sehr dankbar.

Von Anfang an war klar, mit diesen Geschichten möchte ich Käthe erfreuen und stärken – und die Texte später als Buch veröffentlichen. In meiner Tätigkeit in der nachpsychiatrischen Kinder- und Jugendhilfe erlebte ich häufig, wie antriebslos die Kinder waren und wie sehr sie der inneren Stärkung bedurften. Stets wollte ich diesen Kindern helfen, den Glauben an sich selbst und an ihre Fähigkeiten zurückzugewinnen. Ich zeigte ihnen, wie sie jenseits der Zwänge, in die sie gepresst worden waren, ihre eigenen Fähigkeiten entdecken und stärken konnten.

Deshalb soll dieses Buch allen Kindern Mut machen und sie stärken. Es soll helfen, dem eigenen Bauchgefühl zu vertrauen und dem Herzen zu folgen.

Kinder, bewahrt euch eure reinen Herzen! Das Buch soll auch die VorleserInnen an das reine, goldene Herz erinnern, das in ihnen neu erweckt werden kann.

Deshalb wünsche ich mir, dass auch viele Erwachsene es lieben werden.

Dies ist ein Buch für die neue Zeit. Damit meine ich eine neue Ära, in der wir Menschen den Wert des Herzens wieder schätzen und ihm folgen. Eine Ära, in der wir verstehen, dass jeder Mensch Fähigkeiten hat, die er nur auszuüben braucht, um eine tiefe Herzensfreude zu empfinden. Es ist unsere gemeinschaftliche Aufgabe, diese Fähigkeiten in die Welt zu bringen. Lasst uns das machen, wofür wir geboren wurden, lasst uns freudig unserem Herzensweg folgen. Unsere Aufgabe, glücklich zu sein, wird so zum Kinderspiel.

Gehen Sie mit Käthe auf *Ihre* WUNDERsame Reise voller Entdeckungen, eine Reise, die jeden ins Herz führt. Lassen Sie der Fantasie freien Lauf, bringen Sie das Herz zum Hüpfen.

Herzlich,

Ihre

Katharina Müller

Liebe Vorlesende,

dieses Buch kann auf verschiedene Arten gelesen werden:



Nur Käthes Abenteuergeschichte – ohne die Meditationen



Käthes Abenteuergeschichte mit der jeweiligen Meditation im Anschluss. Die Meditation können Sie auch gerne zusammen mit dem zuhörenden Kind durchführen.

Nach dem Ende der Meditation kann das Kind erzählen, was es während der Meditation gefühlt hat und im Anschluss sehen Sie sich gemeinsam die Malerei an. Jedes Kind kann dabei von seinen persönlichen Erlebnissen berichten und seine Erfahrungen mitteilen. Ermutigen Sie und vermitteln Sie das Gefühl, dass es vollkommen in Ordnung ist, über die eigenen Emotionen zu sprechen. Erst wenn das Kind/die Kinder fertig erzählt hat/haben, blättern Sie gemeinsam um und sehen sich die Malereien an. Diese drücken meine Gefühle als Künstlerin aus, die ich während der Meditation gefühlt habe.

Die Bilder erweisen sich hier als stabilisierendes Hilfsmittel.



Wenn Sie mit dem Kind/den Kindern nur einzelne Themen vertiefen möchten, können Sie die passende Meditation dazu vorlesen.

Wählen Sie Ihre Variante aus!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Buch und freue mich sehr, wenn Kinder mir Ihre Erlebnisse schreiben oder malen, die sie mit dem Buch gemacht haben. Bitte senden Sie dazu die Briefe an den Verlag.

Ihre Katharina Müller

Meditationsanleitung

Sorge dafür, dass Du in einem Zimmer bist, in dem Du Ruhe hast und ungestört bist. Nimm Dir gern Deine Lieblingsdecke mit dazu. Dann setze oder lege Dich bequem auf eine Matte, auf ein Sofa oder den Fußboden. Fühle zuerst, ob Du wirklich gut sitzt oder liegst und Dich nichts drückt oder zwickt. Wenn Du es Dir bequem gemacht hast, schließt Du Deine Augen und ziehst einmal ganz fest Luft ein und pustest sie mit aller Kraft wieder aus. Alles, was Du bis jetzt heute schon erlebt hast und das, was Du später noch vorhast, ist in diesem Augenblick ganz unwichtig. Du hörst nur noch den Worten zu und gehst auf eine innere Reise. Tauche tief ein in die Bilder, die vor Deinem verschlossenen Auge entstehen und in das, was Du dabei fühlst. Viel Freude auf Deiner Meditationsreise.



Kapitel 1

in dem Käthe an einem besonderen Tag ihre Geschenke sucht

Heute ist ein besonderer Tag für die kleine Käthe. Es ist nämlich ihr Geburtstag. Sie ist jetzt die große Käthe, denn sie wird fünf Jahre alt.

Käthe ist schon früh wach geworden. An so einem wichtigen Tag kann sie nicht lange schlafen. Mama, Papa und die Schwester Leni kommen sicher gleich und singen ihr ein Geburtstagslied. Doch am allermeisten freut sich Käthe auf ihre Geschenke. Ob sie wohl den Roller bekommt, den sie sich gewünscht hat? Sie kann es nicht mehr erwarten. Deshalb steht sie leise aus ihrem Bett auf und schleicht die Treppe herunter. So früh am Morgen schlafen Mama, Papa und die Schwester Leni meistens noch. „Wo sind wohl meine Geschenke versteckt?“, überlegt Käthe. Sie schaut sich im Haus um, doch dort findet sie nichts. „Vielleicht liegen sie draußen?“ Leise öffnet Käthe die Haustür und trippelt vorsichtig hinaus. Niemand hat sie gehört. „Puh!“, denkt sie bei sich. Neugierig geht sie rund um das Haus, schaut in den Schuppen und hinter die Regentonne. Doch die Geschenke entdeckt sie nicht. Von draußen blickt sie durch das Küchenfenster noch einmal ins Haus hinein: „Irgendwo müssen die Geschenke doch sein!“ Beim nächsten Fenster bleibt Käthe erneut stehen. Da war ein



Geräusch! Sie stellt sich auf ihre Zehenspitzen und blinzelt durch das Fenster. Dort drinnen ist ihr Papa doch schon bei der Arbeit. Käthe sieht genauer hin. Überall liegen Werkzeuge herum. Papa baut Sachen aus Holz. Viele Menschen finden die Sachen schön und kaufen sie dann. Auf einmal dreht Papa sich zum Fenster. Hat er sie gehört? Sie schleicht sich lieber davon, bevor sie noch entdeckt wird.

Langsam geht Käthe durch den Garten hinter dem Haus. Nirgendwo lassen sich ihre Geschenke finden. Enttäuscht und auch ein wenig erschöpft lehnt sie sich an den großen Baum im Garten. „Meine Geschenke finde ich hier nicht“, denkt sie. „Ich möchte wieder in mein Bett, bis Mama, Papa und Leni zu mir kommen.“

Käthe steht auf und geht ein paar Schritte über die Wiese. Sie dreht sich noch einmal zu dem großen, kräftigen Baum. Da erschrickt sie. „Hat der Baum ein Gesicht?“, fragt sie sich plötzlich.

Als hätte der Baum gehört, was Käthe denkt, spricht er nun zu ihr: „Natürlich habe ich ein Gesicht! – Wundert dich das?“, antwortet der Baum dem Mädchen und lächelt freundlich. Als Käthe das Lächeln und die warmen Augen des Baumes sieht, lässt der Schreck nach. Sie geht sogar einen winzigen Schritt auf ihn zu und starrt ihn mit offenem Mund und weit aufgerissenen Augen an. „Komm ein Stück näher, Käthe“, spricht der Baum liebevoll. Käthe traut sich näher heran und berührt den Baumstamm, weil sie sicher sein möchte, dass der Baum echt ist und sie nicht mehr träumend in ihrem Bettchen liegt.



Meditation 1

Reise in den Baum

Hast du schon einmal einen Baum richtig angesehen und berührt?

Leg dich bequem hin und schließe deine Augen. Überprüfe, ob du gut liegst und dich nichts drückt oder zwickt.

Atme drei Mal tief ein und durch deinen leicht geöffneten Mund wieder aus.

Mach dich mit jedem Ausatmen so leer wie möglich. Du pustest jetzt alles aus, was schwer ist.

Wenn du ganz leer bist, wirst du von selbst immer ruhiger.

Mit geschlossenen Augen siehst du eine große, grüne Wiese mit unzähligen bunten Blumen. Mitten auf dieser Wiese steht ein riesengroßer alter Baum. Schritt für Schritt gehst du näher an diesen alten Baum heran, bis du ganz nahe bei ihm bist.

Jetzt stehst du vor diesem Baum und siehst, wie groß und breit und mächtig sein Baumstamm ist. Die Rinde ist rau und grob. Fühl mal. Der Baum sieht genauso oder sehr ähnlich aus wie der Baum im Garten von Käthes Eltern.

Siehst du es? Lass dir Zeit dabei.

Vielleicht weißt du, dass in Reisen wie diesen alles möglich ist. Darum kannst du sogar in den Baum hineinschlüpfen und im Inneren des Baumes sein. Geh jetzt in den Baum hinein und fühl, wie der Baum sich von innen anfühlt: Du kannst die dicken, kräftigen Wurzeln des Baumes spüren. Du fühlst nun an deinen Füßen, dass auch du Wurzeln hast, die aus deinen Fußsohlen wachsen. Mit jeder einzelnen Wurzel bist du fest verankert in der Erde. Du merkst, wie tief die vielen Wurzeln reichen und wie sie sich in alle Richtungen ausdehnen.

Fühlst du es? Lass dir Zeit dabei.

Der Baum hat einen mächtigen und großen Stamm. Nach oben hin wird der Baum immer größer und die oberen Äste und Zweige ragen in alle Richtungen – nach links und rechts und nach vorne und hinten.

Fühlst du es? Lass dir Zeit dabei.

Fast ist der Baum oben und unten gleich – unten die zahlreichen verflochtenen Wurzeln und oben die unzähligen Äste und Zweige. Unten ist der Baum mit Mutter

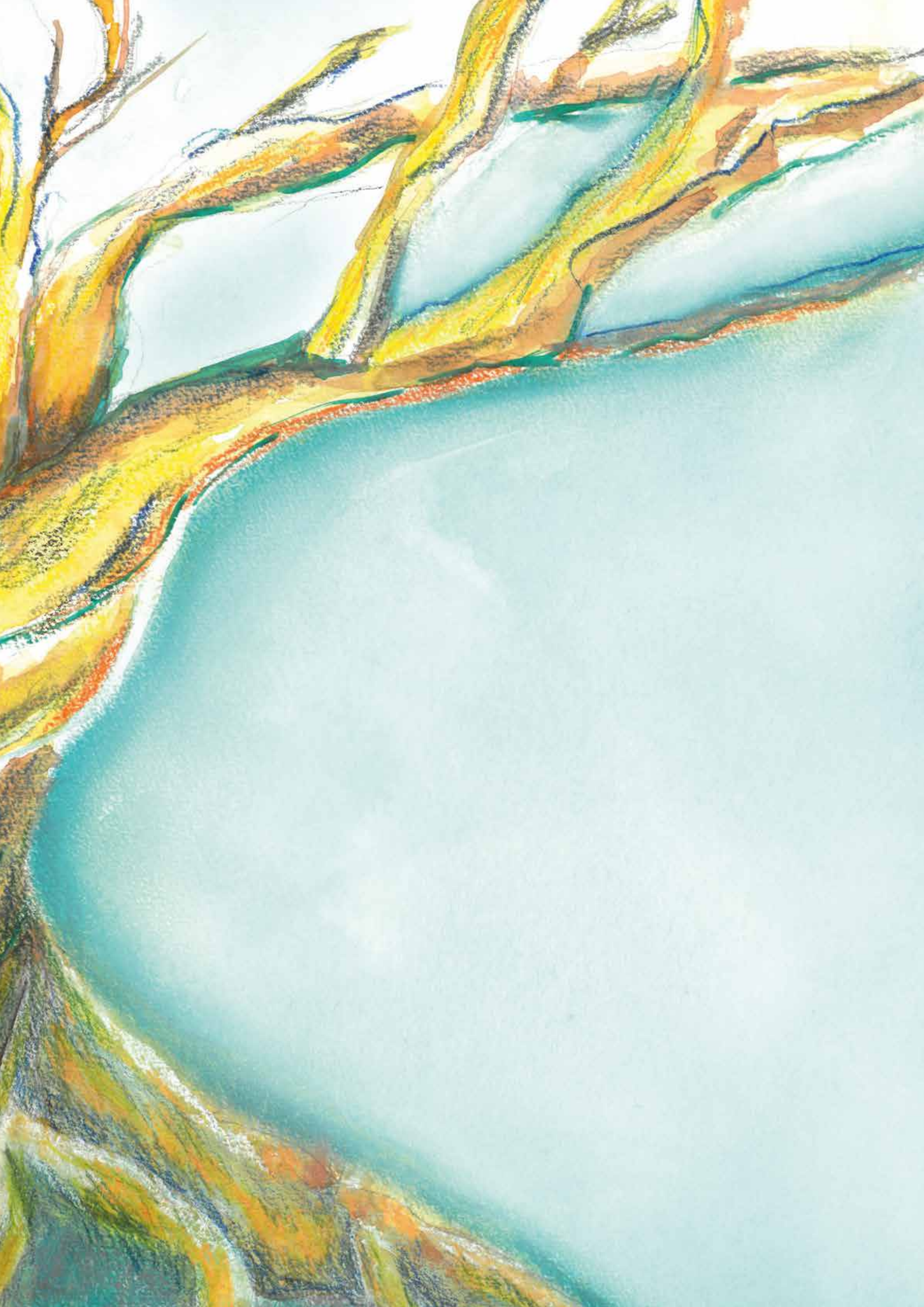


Erde verbunden und oben ragen die Äste in den Himmel und verbinden sich mit Vater Himmel. Fühl mal, wie auch du jetzt verbunden bist mit der Erde und gleichzeitig mit dem Himmel. Du stehst fest verankert da. Du fühlst dich stark, weil du fest verbunden bist mit Oben und Unten und dein Stamm mächtig und groß ist. Fühlst du, wie stark und groß du jetzt bist? Lass dir Zeit dabei.

Jetzt kommst du langsam zurück in das Zimmer, in dem du bist. Behalte das Gefühl von gerade ganz fest in dir und komme zurück. Fühl deinen Atem und dann fühl deinen Körper, wie er auf der Unterlage liegt. Atme tief ein und aus. Dann bewege langsam deine Hände und Füße, recke und strecke dich und öffne erst zum Schluss wieder deine Augen.

Schau dich in deiner Umgebung um und wisse, dass du immer noch verbunden und stark bist – wie der Baum.





A large, anthropomorphic tree with a brown trunk and green leaves. The tree has a face with large, expressive eyes and a slight smile. A young girl with blonde hair, wearing a pink hat, green overalls, and red shoes, stands at the base of the tree, looking up at it. The ground is green with small yellow and pink flowers.

Kapitel 2

in dem Käthe etwas Verrücktes erlebt

„Bäume können doch nicht reden!“, meint sie vorsichtig, aber trotzig. „Wer behauptet denn so etwas?“, fragt der alte, große Baum mit tiefer Stimme. „Das geht einfach nicht!“, erwidert Käthe hartnäckig. Sie zuckt mit den Schultern und dreht sich zum Gehen um. „Was soll das bloß?“, fragt sie sich.

„Sag einmal, warum bist du heute Morgen so früh hier draußen? Solltest du nicht um diese Uhrzeit schlafen? Was hast du hier gesucht?“ „Meine Geburtstagsgeschenke. Ich werde heute nämlich fünf Jahre“, sagt Käthe wütend, weil der sprechende Baum sie einfach nicht in Ruhe lässt.

„Ich weiß, wo deine Geschenke versteckt sind“,
antwortet der Baum friedlich und grinst breit.

„W-W-Woher kannst du das wissen?“,

stammelt Käthe ganz aufgeregt. Der

alte Baum entgegnet ihr ruhig: „Soll ich dich dorthin bringen?“ Da

fängt Käthe an, laut zu lachen.

„Hahahahahaha“, schallt es aus ihr

heraus. „Ein Baum kann auch nicht

gehen!“ „Ja, das stimmt, aber siehst

du meine grüne Blätterpracht? Ist

sie nicht wunderschön? Immer

wieder werfe ich eines dieser

Blätter ab und lasse es vom Wind

davontragen. Dadurch komme ich

manchmal weit in der Welt herum.

Verstehst du?“ Käthe nickt nur.