



Die weise Schildkröte und der grösste Schatz der Welt

Von Fiona Hepp / fuchsundjaguar.com, Dauer 20-30 Minuten, für Kinder ab 6 Jahren

Eine bewegte Reise über **Mut, Veränderung und Ungewissheit**. Die Kinder erleben, dass sie nicht alles wissen müssen, um einen **neuen Schritt zu wagen** – und dass **Freundschaft, Vertrauen** und die **eigenen Kraftquellen** dabei helfen.

NEUANFANG:

Es war einem wunderschönen Tag am Waldrand. Die Sonne schickte ihre warmen Strahlen durch die Bäume und ein leiser Wind liess die Blätter tanzen.

Die weise Schildkröte sass gemütlich an ihrem Lieblingsplatz und schaute sich um. Sie liebte es, die Welt langsam zu entdecken. Denn wer langsam unterwegs ist, sieht oft Dinge, die Andere übersehen. **Asana Schildkröte Instrument Klangschalen**

Plötzlich entdeckte sie die zwei lustigen Gestalten. Das Huhn und das Krokodil kamen gemeinsam den Weg entlang. Die Schildkröte staunte.

„Wie schön, dass ihr zusammen unterwegs seid“, **sagte sie**. „Ihr seid doch so unterschiedlich. Du Huhn bist klein und flink, und du Krokodil so gross und stark. Was hat euch denn zu Freunden gemacht?“

Das Huhn begann zu erzählen:

„Wir haben vor einiger Zeit kennengelernt. Am Anfang wollte das Krokodil mich fressen, doch dann fanden wir heraus, dass wir aus der gleichen Familien sind (Eier geschlüpft) Ihr erinnert euch*.....Nun sind wir keine Feinde mehr und entdecken zusammen die Welt

Die Schildkröte lächelte weise. „Dann seid ihr genau die richtigen Begleiter für meine nächste Reise. **Ich möchte den grössten Schatz der Welt finden. Möchtet ihr mit mir auf Schatzsuche gehen?**“

„Jaaaa!“, riefen sie begeistert. (JAA rufen die Kinder)

„Bevor wir die Reise beginnen, legen wir unsere Hände auf den Bauch und werden ganz ruhig.“ **Sagt die Schildkröte denn, „Wer einen Schatz sucht, braucht einen ruhigen Atem. Einen klaren Blick. Geduld und offene Augen.“**

Gemeinsam atmeten sie tief Ein und Aus. Sie hörten den eigenen Atem und machten sich so bereit für das grosse Abenteuer dass vor ihnen lag. **Liegen-Atmen- Hände auf Bauch**

DIE REISE BEGINNT:

Sie gingen zusammen los und schauten noch einmal zurück. Das Krokodil bemerkte:

“Dort ist unser Zuhause. Dort kennen wir alle Wege. Doch vor uns liegt etwas Neues. Ein Weg, den wir noch nie gegangen sind...” mit ist etwas flau im Magen **Gehen im Raum Instrument Klangschalen**

„Jeder neue Weg beginnt mit einem ersten Schritt“, **sagte die Schildkröte**.

„Wir müssen noch nicht wissen, was hinter der nächsten Kurve liegt. Wir müssen nur den Mut haben, loszugehen.“

ABENTEUER:

Die Freunde gingen eine ganze Weile, bis sie einen glitzernden Fluss erreichten.

Sie beugten sich zum Wasser hinunter. Wuschen sich ihre Hände, benetzten ihr Gesicht und spürten die Frische des Flusses.
Asana Vorbeuge

Am Ufer entdeckte das Huhn viele kleine Spuren. „Da sind Würmer!“, rief es begeistert.

Sofort vergass das Huhn die Schatzsuche. Es begann zu picken und suchte hier und dort nach den kleinen Würmern.

Asana Huhn – picken Instrument Rasseln

„Gack, gack! Schaut mal, wie viele es hier gibt!“

Die Schildkröte beobachtete das Huhn eine Weile. Dann lächelte sie. „Manchmal entdecken wir etwas Spannendes und vergessen dabei, was wir eigentlich suchen.“

Sie zeigte flussaufwärts. „Was glaubst du, Huhn? Wohin wollten wir eigentlich?“

Das Huhn schaute zum Fluss. Dann zu den Würmern. Dann wieder zum Fluss. „Wir suchen den grössten Schatz der Welt!“

„Genau“, sagte die Schildkröte. **„Unsere Aufmerksamkeit kann überall hinwandern. Wir können aber entscheiden, wohin wir sie wieder zurückbringen.“**

Das Huhn verabschiedete sich von den Würmern. „Bis später, ihr kleinen Würmer!“

Dann richtete es seinen Blick wieder nach vorne. **„Auf geht's! Unser Weg geht dort entlang.“**

Am Ufer fanden sie einen alten Ast, der aussah wie ein kleines Boot. Vorsichtig stiegen alle auf

Sie ruderten los. **Asana Boot**

Eine Weile ging alles gut. Doch bald wurde das Huhn müde.

„Ich kann nicht mehr das Rudern fällt mir schwer mit meinen kleinen Flügeln“, sagte es leise.

Das Krokodil lächelte. **„Dann helfe ich dir.“ (Qualität Hilfsbereitschaft)**

Es übernahm das Rudern und gemeinsam ging die Reise auf dem Wasser weiter.

„Manchmal ist es leichter, wenn wir uns gegenseitig helfen“, **sagte die Schildkröte.**

Bald kamen sie zu einem dichten Schilffeld. Das Boot blieb stecken.

„Oh nein!“, gackerte das Huhn.

Doch das Krokodil hatte eine Idee. **„Steigt auf meinen Rücken. Ich kann doch so gut schwimmen. (Unterschiedliche Qualitäten) Bauchlage schwimmen- Asana Shalabasana**

„So eine gute Idee. Merkt ihr jeder trägt seine eigene Stärke in sich.“ **„sagt die Schildkröte**

Das Huhn kletterte vorsichtig hinauf und gemeinsam schwimmen sie durch das Wasser

Es spritzte und gluckerte. Alle mussten lachen.

Als sie das andere Ufer erreichten stiegen sie ab und legten sich ins Gras, die Sonne wärmte ihre Gesichter.

Sie genossen den Moment **Asana Eidechse-Cobra**
Instrument Klangstäbe

Sie liessen sich von der Sonne trocknen, erst im Liegen dann im Sitzen **Asana der Frosch**

Dann ging die Reise weiter.

Sie betraten einen dichten Dschungel. Die Pflanzen waren hoch und geheimnisvoll. Plötzlich wurde der Himmel dunkel. **Gehen im Raum**

MUTMACHER:

Ein Sturm zog auf. Der Wind wurde stärker und der Regen begann zu fallen. Es war alles sehr bedrohlich!!

Die Freunde suchten Schutz unter einem alten grossen Baum. Sie hielten sich fest, während der Wind an den Ästen rüttelte.

Asana der Baum **Instrument Regenstab/ Donnertrommel**

„Nicht umfallen“, **sagte die Schildkröte**. „Wir bleiben zusammen.“

Alle rückten näher zusammen.

Das Huhn legte seine Flügel um das Krokodil. „Ich bin bei dir“, sagte es. **(Nähe und Vertrauen)**

„Wisst ihr, was ein Mutmacher ist?“ **fragt die Schildkröte** Sie überlegten.....

„Ein Mutmacher ist jemand, der dir nicht den Weg abnimmt. Er geht ein Stück mit dir. Und manchmal reicht schon ein Kleines: „Ich bin bei dir“ und du kommst besser voran

Die Schildkröte fragt: Wie fühlt sich das Krokodil jetzt wohl?

Es fühlt sich : **Sicher geborgen, mutig -nicht allein (Gemeinschaft)**

Wieso fühlt sich das Krokodil denn so? Weil sie zusammenhalten, weil das Huhn da ist

Die Schildkröte sagt: „Genau. Freundschaft schenkt uns das Gefühl: Ich bin nicht allein.“

Der Wind wurde langsam schwächer.

Die ersten Sonnenstrahlen schoben sich durch die Wolken.

Sonne begrüßen **Instrument Klangstäbe**

Die Freunde kamen vorsichtig unter ihrem Baum hervor.

Sie waren müde. Aber sie waren noch da.

Das Huhn schaute zum Himmel.

„Schaut! Der Sturm ist vorbei.“

Die Schildkröte lächelte.

„Manchmal müssen wir warten, bis ein Sturm vorüberzieht. Und manchmal müssen wir danach einen neuen Weg suchen. Beides braucht Mut.“

Da Gackerte das Huhn ganz aufgeregt: Schaut! Dort ist eine Höhle.“ **Asana**

ANGST- UNSICHERHEIT:

Sie näherten sich zusammen der Höhle

Das Huhn konnte mit seinen scharfen Augen den Weg erkennen. Das Krokodil folgte **vorsichtig**, es vertraute dem Huhn und **dessen scharfen Blick (Vertrauen)**

„Seht ihr, Freunden kann man **blind vertrauen**“ **sagt die Schildkröte**

In der Höhle war es dunkel und ganz still.

Sie gingen langsam hinein. **(Asana der Hund)**

Plötzlich begann das Huhn leise zu singen. **Instrument Sansula**

Eine wunderschöne Melodie erfüllte die Höhle.

Bald summten alle mit. **(Alle summen)**

Sogar Krokodil entspannte sich und fühlte sich ganz ruhig.

Die Dunkelheit war gar nicht mehr beängstigend. Und dann geschah etwas Wunderbares

DAS UNGEWISSE, DIE VERÄNDERUNG:

Vor ihnen erblickten sie ein kleines Licht. Die Freunde blieben stehen **Instrument Zimbel**

Was würde sie wohl auf der anderen Seite erwarten?
Sie konnten es nicht sehen. Sie wussten nicht, wohin der Weg führte.

Das Huhn schaute zum Krokodil. Das Krokodil schaute zur Schildkröte. „Sollen wir weitergehen?“, fragte das Huhn ein wenig unsicher.

Die Schildkröte lächelte.

„Manchmal wissen wir nicht, was hinter dem nächsten Schritt liegt. Und trotzdem können wir ihn wagen.“

„Bevor wir etwas Neues beginnen“, **sagte die Schildkröte**, „holen wir noch einmal tief Luft holen.“

Sie atmeten tief Ein und langsam Aus. Einen Moment lang blieben sie stehen ganz still. „Wir müssen noch nicht wissen, was kommt. Es reicht, wenn wir den nächsten Schritt sehen.“

Dann machten sie gemeinsam den ersten Schritt ins Licht. Die Höhle öffnete sich und die Freunde traten hinaus. Sie standen in einem hellen Tal. Über ihnen strahlte die Sonne. **Instrument Klangstäbe**

Die Schildkröte hob ihre Arme und sagte: **Asana der Berg** „Wir sind fast da ich spüre es!!“

"Sie schauten sich um. Überall glitzerte es. Doch eine Schatzkiste war nirgends zu sehen..."

Neben ihnen entdeckten sie eine klare Quelle. Das Wasser glitzerte im Licht.

KRAFTSCHÖPFEN:

Es sprudelte fröhlich unter einem Stein hervor.

Die Freunde setzten sich ans Wasser. Sie waren weit gereist. Ihre Beine waren müde und ihre Köpfe voller Eindrücke.

Die Schildkröte schöpfte Wasser aus der Quelle. **Instrument Klangschale Klein**

„Manchmal“, **sagte sie**, „brauchen auch die mutigsten Schatzsucher eine Pause.“

Sie tranken einen kräftigen Schluck frisches Quellwasser **Asana die Quelle**

„Hier können wir neue Kraft schöpfen.“

Dann füllten sie ihre Hände damit Wassser aus der Quelle, mit welchem sie ihre Körper benetzten

FRAGE: „Was macht dich stark, wenn du müde bist?“

„Wo kannst DU neue Kraft schöpfen?“

„Was tut DIR gut, wenn etwas schwierig war?“

Alle schlossen sie für einen Moment die Augen. Sie spürten ihren Atem. Die Wärme der Sonne. Das Wasser. Den Boden unter sich. Und wuschen alles U ngute ab.

„Kraft schöpfen bedeutet nicht, immer stark sein zu müssen“, **sagte die Schildkröte**. „Manchmal bedeutet es, innezuhalten, sich helfen zu lassen und wieder zu spüren, was uns guttut.“

Nicht nur „Du musst stark sein“, sondern auch „**Du darfst auftanken**.“ „Jeder Mensch hat seine eigenen Kraftquellen“, **sagte die Schildkröte**. „Manchmal ist es ein Mensch. Manchmal die Natur. Manchmal ein Lied. Manchmal eine Umarmung. Manchmal ein tiefer Atemzug. Und manchmal einfach eine kleine Pause.“

Dann sahen sie ihn, den stillen See vor ihnen

Das Wasser war ganz glatt wie ein Spiegel. **Instrument Klangschale Gross**

FRAGE: Schaut einmal Kinder! Pause 30 Sekunden **Vierfüßlerstand Asana**

„Seht ihr den Schatz im Wasser?“, **fragte die Schildkröte**.

Die Tiere schauten hinein...„Nein“, sagten sie da war nix zu sehen

Die Schildkröte lächelte. „Schaut noch einmal ganz genau.“

Und plötzlich sahe die beiden sich Selbst zusammen im Spiegelbild auf der Wasseroberfläche. Wie glücklich sie zusammen aussehen?!

FRAGE: was verbindet denn die beiden miteinander?

„Was hat euch geholfen, auf dieser Reise weiterzugehen?“ fragt die Schildkröte

Ja genau: Freundschaft, Mut, Vertrauen, Hilfsbereitschaft, Liebe, Gemeinschaft, Stärke

„Und was hat euch Kraft gegeben?“

Die Freude, der Atem, die Sonne, die Natur, die schöne Musik, die Ruhe, unsere Umarmung

Die Schildkröte nickte. „Ja. Genau das ist nämlich ein riesen Schatz. Nicht Gold. Nicht Edelsteine. Sondern all das, was euch hilft, euren Weg zu gehen.“ **Instrument Koshi**

AKTION: Damit wir uns auch später daran erinnern werden, schreiben wir all diese schönen Worte auf diese Zettel, denn einen Schatz versteckt man nicht einfach irgendwo- Man bewahrt ihn vorsichtig auf“.

AKTION: Und nun legen wir diese wertvollen Schätze achtsam in die **Klangschale**.

DAS GESCHENK:

Nun machten sie sich wieder auf den Heimweg.

Sie durchschritten die Höle. Gingen durch den Wald zurück. **Asana Hund**

Überquerten den Fluss. Stiegen wieder ins Boot. Ruderten. **Asana Boot**

Und liefen gemeinsam durch den Wald zurück zu ihren Yogamatten **Asana Baum**

Am Ende kamen sie so wieder dort an, wo ihre Reise begonnen hatte.

Die Schildkröte lächelte. Denn sie wusste: Der grösste Schatz der Welt ist immer bei uns. Ganz nah. In unserem Herzen.

Die Freunde/ Kinder legten ihre Hände auf ihr Herz und spürten einen warmen Funken in sich. **Asana Hand auf Herz**

Die Schildkröte verabschiedete sich und die Freunde lächelten einander zu. „Und jedes Mal, wenn ihr eure Hand auf euer Herz legt“, **sagte sie**, „wollen wir uns daran erinnern, dass wir diesen Schatz bereits gut aufgehoben in uns tragen!“

AKTION: „Und heute nehmt ihr sogar einen kleinen Schatz von jemand anderem mit nach Hause.“

AKTION: Jedes Kind zieht einen Zettel aus der Klangschale.

„Vielleicht ist genau das **DEIN** Mutmacher für **DEINEN** neuen Weg. Vielleicht erinnert er **DICH** daran, was **DIR** Kraft gibt. Vielleicht brauchst **DU** ihn heute. Vielleicht erst morgen.“

AKTION: Die Kinder schauen auf ihren Schatz **ZETTEL**

Und wir alle Wissen jetzt:

Jeder neue Weg beginnt mit einem Ersten Schritt.

Und manchmal wird dieser Schritt leichter, wenn ihn jemand an unserer Seite geht

Reise kurzgefasst:

verlassen der Komfortzone → wagen ins Unbekannte → erleben Schwierigkeiten → brauchen einander/Hilfe → finden wieder Licht → entdecken den Schatz → kehren verändert

Material: Kreismitte, Handpuppe/Schildkröte, Zettel /Stift, QR Code, Geschichten Druck, Uhr

Intrumente: Koshi, Sansula, Klangtäbe, Regenstab/ Donnertrommel, Trommel, Klangschalen - Knöppel, Zimbel

Asanas: Schildkröte, Palme, Baum, Vorbeuge, Boot, Heuschrecke, Eidechse, Frosch, Hund, Berg, Quelle, Viefüsslerstand, Yogi

*Die Geschichte “Warum das Huhn und das Krokodil verwandt sind” Märchen aus dem Kongo