

Laura Shallcrass

Hase und Eule

Ein Moment
der Stille

ZUSATZMATERIAL



CARL-AUER



Tipps und Übungen zum Buch

Versuch doch mal, eine Figur aus dem Buch im Rollenspiel nachzuspielen. Probiere verschiedene Rollen aus. Übe leise zu sein, laut zu sein und lerne die unterschiedlichen Verhaltensweisen der Tiere kennen (wie sie sich bewegen, wie sie klingen, wie sie aussehen).

Wie viele Tierarten findest du im Buch und welche Geräusche machen sie? Welche Gefühle haben sie? Fühlst du dich wie eine Eule, ein Hase oder ein Wurm?

Haben Gefühle einen Klang? Überlege, wie es klingen könnte wütend oder glücklich zu sein. Benutze Musikinstrumente oder deinen Körper um Klänge zu erzeugen und erforsche dabei Tempo, Ton und Lautstärke. Welche anderen Gefühle hast du?

Auch Stille hat einen Klang. Leg dich auf den Rücken und erkunde die Stille. Was hörst du? Tu so, als ob du dir große „Hasenohren“ aufsetzen würdest, um besser hören zu können. Das ist eine gute Achtsamkeitsübung. Welche Geräusche kommen von innen?

Wie sieht Stille aus, wie hört sie sich an, wie fühlt sie sich an? Schreib deine Worte auf und verwandle sie in ein Gedicht oder erschaffe daraus ein Kunstwerk, indem du zeichnest oder malst, wie Stille aussieht.

Was ist etwas Besonderes für dich? Wie können wir uns mit besonderen Orten oder Dingen verbinden? Mach eine Schatzsuche in der Natur, um etwas zu finden, mit dem du dich verbinden willst, z. B. eine besondere Blume oder einen Stein. Teile diese Erfahrung mit jemandem und erzähle, warum es für dich etwas Besonderes ist.

Versuche einige tiefe „Eulen-Atemzüge“. Atme dabei so tief ein, dass sich dein Bauch wie ein Ballon mit Luft füllt. Leg beim Atmen deine Hände auf deinen Bauch oder versuche mal Rücken an Rücken mit einer Freundin/einem Freund oder jemandem aus der Familie zu atmen. Wie wirkt sich das auf deine Gefühle aus?

Kannst du schnell atmen? (Was passiert mit deinem Körper, wie fühlst du dich?) Kannst du langsam atmen? (Was hat sich verändert?)

Wo ist dein ruhiger Ort? Wo findest du Stille?

Welche Gefühle hast du an deinem ruhigen Ort?