



Zackarina und der Sandwolf

Autorin	> Asa Lind
Themen	<ul style="list-style-type: none">> Identität > eigenes Tun verfolgen; authentisch sein; Balance zwischen Individuum und Gemeinschaft> Verhalten > Fragen mit Handeln klären; Versuch und Irrtum; Bestehendes in Frage stellen; Philosophieren; (mit Fantasiefigur den ‚Alltag‘ bewältigen)> Freizeit > Spiele draussen> Werte > Hartnäckigkeit; Nachdenken; Hinterfragen; offen denken; verstehen wollen; Fantasie> Gefühle > Mut; Mutlosigkeit; Ratlosigkeit; Erlösung; Erleichterung; Erkenntnis; Schüchternheit; Scham> Zukunft > Wachsein im Denken; kleine Alltagsdinge können wichtig sein; Seinen eigenen Weg in der Gesellschaft finden

Art der Geschichte > Kinderroman mit Einzelgeschichten von Zackarina

Alter > 8 – 12 Jahre

Länge > Teil 1: 990 Wörter
> Teil 2: 1000 Wörter



- | | |
|--|----------|
| > E⁸ Gordischer Knoten | } Teil 1 |
| > E²⁰ Seiltanz | |
| > E¹⁷ Sitzkreis | } Teil 2 |



- | | |
|--|----------|
| > K² Der starke Arm | } Teil 1 |
| > K⁹ Körper kennen | |
| > K¹⁹ Helfen und bremsen | |
| > K²³ Gehen auf Eis | |
| > K¹² Summen | } Teil 2 |



- | | |
|--|----------|
| > A¹⁷ Kunststück | } Teil 2 |
| > A²⁹ Gefühlswechsel | |



Zackarina und der Sandwolf

Zackarina und der Sandwolf

Teil 1

Vorbemerkung:

Zackarina ist ein Mädchen, das viel alleine spielt. Sie wohnt im Norden Europas mit ihren Eltern in einem kleinen Haus ganz nah am Meer. Zackarina ist häufig am Strand und trifft dort den Sandwolf. Mit ihm spielt sie und denkt über die Fragen des Lebens nach.

Der Sandwolf – ob es den gibt? – Naja, in der Welt von Zackarina ist er sehr lebendig und ein bester Freund.

Mutflecken

Die Sonne war gelb und der Himmel war blau und genauso war es mit Zackarina. Sie war auch gelb und blau, besonders an den Beinen. Ja, sie war auch ein bisschen grün und rot. Und ein bisschen lila.

«Du Arme», sagte Papa. «Wie viele blaue Flecken du hast!»

Zackarina und Papa waren draussen im Garten und pflückten Brennesseln, weil sie zum Abendessen Brennesselsuppe und Pfannkuchen essen wollten. Aber jetzt sassen sie gerade unter dem Apfelbaum und ruhten sich eine Weile aus und Zackarina zählte ihre blauen Flecken.

«... zehn, elf, zwölf», sagte sie. «Und dreizehn, wenn man diesen winzig kleinen auch mitrechnet.»

«Die sind ja scheusslich», sagte Papa.

«Nein, ich finde sie hübsch», sagte Zackarina. Aber es ist komisch, dass man sie blaue Flecken nennt, dachte sie. Sie sollten doch eher Regenbogenflecken heissen. Oder Fahrradflecken, denn viele hatte sie vom Fahrradfahren bekommen.

«Ja, genau!», sagte sie und sprang auf.

«Was denn?», fragte Papa.

«Ich muss zum Strand», sagte Zackarina. «Ich muss etwas herausfinden, etwas mit dem Fahrrad.»

Sie setzte sich auf ihr Fahrrad und rollte davon. Zackarina konnte nicht so gut bremsen und Kurven fahren, aber einen Berg hinunterrollen – das konnte sie gut. Auf jeden Fall ging es sehr schnell.

Der Pfad zum Strand war ziemlich uneben.

Baumwurzeln wuchsen kreuz und quer, und mitten auf dem Pfad lag ein grosser Stein – und wums!

Zackarina fuhr direkt auf den Stein, kam ins Schlingern und fiel um. Der Sturz war bis zum Haus hin zu hören.

«Hast du dir wehgetan?», rief Papa.

«Nein, ich glaube nicht!», rief Zackarina zurück, weil sie zum Nachfühlen keine Zeit hatte. Sie sass schon wieder auf dem Fahrrad und fünf Sekunden später war sie unten am Strand angekommen. Das Rad blieb im Sand stecken, und Zackarina fiel noch einmal um – in einen Sandhaufen.

«Ein Fahrrad? Soll das vielleicht ein Witz sein?», fragte der Sandhaufen. «Ein Fahrrad mitten im Sommer?»

Es war der Sandwolf. Er stand auf und schüttelte sich.

«Direkt auf den Schwanz», sagte er und klang etwas ärgerlich.

«Oh, entschuldige», sagte Zackarina. «Das war keine Absicht.»

«Aha», sagte der Sandwolf, «was war denn dann deine Absicht?»

«Ich will nur etwas herausfinden», sagte Zackarina. «Etwas, das ich mich frage.»

«Eine Frage?», sagte der Sandwolf. «Wie schön. Erzähl!»

«Ja», sagte Zackarina. «Glaubst du, man kann auf dem Fahrrad von dort nach dort rollen?»

Sie zeigte mit dem Finger. Von dort – das war hoch oben eine glatte Klippe, die ziemlich steil abfiel. Und nach dort – das war unten das Meer.

«Stell dir das mal vor, wie toll! Einfach loszurollen und hinabzusausen, tschung!, die Klippe hinunter und direkt ins Wasser! Platsch!»

«Das klingt wirklich wunderbar», sagte der Sandwolf.

«Ja, aber glaubst du, dass es geht?», fragte Zackarina.

Der Sandwolf setzte sich und überlegte eine Weile.

«Nein, das glaube ich nicht», sagte er. «Aber sicher weiss man es erst, wenn man es ausprobiert.»

«Dann mache ich es», sagte Zackarina. «Ich probier's aus.»

Sie schleppte das Fahrrad hinauf auf die Klippe. Das war eine ihrer besten Kletterstellen, aber sie war noch nie mit einem Fahrrad dort oben gewesen. Die Klippe wirkte höher als sonst und rutschiger.



Zackarina ist mutig und möchte etwas ausprobieren, von dem sie noch nicht weiss, ob es klappt. Trotzdem muss sie die Sache jetzt einmal vorsichtig angehen. Schliesslich möchte sie nicht schon beim Hochklettern mit dem Fahrrad ausrutschen. Wenn's ganz rutschig ist, muss sie rechtzeitig stehen bleiben und dann kleinere, vorsichtige Schritte machen. Wie das ist und ob du das schaffst, siehst du in der folgenden Übung ...

Variante: Sie erprobt das ganz alleine. Du kannst dich in eine ähnliche Situation begeben, wo du Gleichgewicht und Mut brauchst. Aber du bist dabei nicht alleine. Ihr helft euch gegenseitig und probiert als Gruppe, ob ihr auch so ein gewagtes Kunststück schafft ...



Gehen auf dünnem Eis

und / oder



Seiltanz



Das habt ihr gut gemacht! (Auswertung nach Bedarf) ...

(Eventuell kleiner Rückblick und Austausch, um im Gespräch verschiedene Seiten von Gefahr anzusprechen.)

Es kann gut und mutig sein, etwas auszuprobieren. Es kann aber auch gefährlich sein und ein echtes Risiko darstellen. Unterscheiden lernen...

Zackarina kann nun starten. Wie es ihr ergeht, alleine auf dem Fahrrad, könnt ihr gleich hören!

Sie stieg auf das Fahrrad und packte den Lenker fest mit beiden Händen. Es kitzelte im Bauch.

Hinuntersausen, dachte sie, nur hinuntersausen und platsch!

Sie stiess sich ab und rollte los. Aber sie sauste nicht die Klippe hinunter. Doch, ein bisschen vielleicht, am Anfang. Dann kam sie ins Schleudern und kippte um und stürzte, kullerte seitlich von der Klippe und landete unten im Sand.

«Das ging ja nicht besonders gut, was?» sagte der Sandwolf, als das Vorderrad aufgehört hatte, sich zu drehen, und das Geklapper verstummt war.

«Nein», sagte Zackarina, «aber es war gut, dass ich es probiert habe, denn nun weiss ich sicher, dass es nicht geht.»

Sie massierte sich den Po. Die Klippe war ganz und gar nicht weich.

«Nun habe ich sicherlich noch einen blauen Flecken bekommen.»

«Was? Einen blauen Flecken?», fragte der Sandwolf. «Was ist das?»

«So einer wie die hier», sagte Zackarina.

Sie zeigte dem Sandwolf ihre bunten Beine und erzählte. Den grössten hatte sie bekommen, als sie in vollem Schwung von der Schaukel abgesprungen war, und den grünen, als sie mit der Katze des Nachbarn um die Wette geradelt war.

«Oder warte mal», sagte Zackarina, «vielleicht war das, als ich auf das Dach vom Holzschuppen geklettert bin.»

«Und der kleine lilafarbene dort?», fragte der Sandwolf.

«Den habe ich bekommen, als ich fliegende Hängematte geflogen bin», sagte Zackarina.



Zackarina erinnert sich an alle blauen Flecken und daran, wie sie entstanden sind. Vielleicht hast du auch welche? Jedenfalls gehst du jetzt auf deine eigene Körperreise und dabei erinnerst du dich an mutige Taten. Nicht immer ist es mangelnde Vorsicht, wenn man hinfällt. Manchmal ist es auch das Ausprobieren, Zum Beispiel im Sport ...



Körper kennen



Das habt ihr gut gemacht! (Auswertung nach Bedarf) ...

(Dabei kann auf Missgeschicke hingewiesen werden, die vielleicht auch bei sportlichen Experimenten und mutigen Abenteuern entstanden sind; aufgeschlagene Knie oder Ellbogen, verstauchte Füsse, Hände, Finger, blaue Flecken ...)

Jetzt bist du zu deinen Abenteuern gereist.

Lasst uns nun hören, wie es bei Zackarina weitergeht ...

Der Sandwolf nickte.

«Jetzt verstehe ich», sagte er. «Blaue Flecken sind eine Art Medaillen, die man bekommt, wenn man gefährliche Sachen macht, oder?»

Medaillen? Zackarina streckte sich aus.

«Ja, genau», sagte sie. «Eine Art Mutmedaillen.»

Oben vom Haus rief Papa, das Essen sei fertig. Zackarina spürte plötzlich, dass sie schrecklich hungrig war und müde auch. Schrecklich müde! Wie sollte sie das Fahrrad bis nach Hause schieben, den ganzen wurzeligen Pfad hinauf?

«Du kannst es doch hier lassen», sagte der Sandwolf. «Ich kann darauf aufpassen.»

Zackarina liess das Fahrrad am Strand und schleppte sich heim, müde und hungrig. Aber als sie endlich in der Küche im Haus am Meer ankam, stolperte sie über die Türschwelle. Nicht heftig, nur ein bisschen. Sie fiel nicht hin, aber oh, wie sie schrie!

«Au! Au au au auaaaa!», schrei sie. «Mein Zeh, ich hab mir meinen Zeh gebrochen!»

Papa kam schnell und untersuchte den Zeh. Der war doch hoffentlich nicht gebrochen? Nein, der sah ganz und gesund aus, aber Zackarina schrie trotzdem.

«Was ist denn mit dir los?», fragte Papa. «Sonst weinst du doch auch nicht bei so einer Kleinigkeit. Du fällst doch sonst auch den ganzen Tag hin und sagst keinen Mucks!»

«Das ist etwas anderes», schluchzte Zackarina. «Beim Spielen tut es ja nicht weh, weil es lustig ist, wenn man hinfällt.»



Es gibt grosse Unterschiede darin, ob ein Schlag oder eine falsche Bewegung schmerzt oder nicht, das kennt ihr bestimmt. Du reagierst unterschiedlich, je nachdem in welcher Stimmung du bist. Wie unterschiedlich das sein kann und wie du deine Kraft bewusst stärken kannst, erlebst du in der folgenden Übung.



Der starke Arm



Das habt ihr gut gemacht! (Auswertung nach Bedarf) ...

Zum Glück hat Zackarina in ihrer müden und empfindlichen Stimmung jemanden der sie versteht und ihr weiterhilft. Wie das ist, wenn dir geholfen wird, merkst du in der folgenden Übung. Auch wie es ist, wenn dich jemand auslacht oder eben bremst ...



Helfen und bremsen



Das habt ihr gut gemacht! (Auswertung nach Bedarf) ...

Habt ihr selber auch schon Erfahrungen gemacht, wie euch jemand hilft oder bremst, wenn euch etwas passiert ist? ...

Zackarina wird vom Vater geholfen ...

Papa nahm seine arme, kleine, mutige Zackarina in den Arm. Er blies auf den Zeh und tröstete sie. Das half – aber erst nach einem Pflaster, zwei Tellern Brennesselsuppe und drei Pfannkuchen mit Himbeermarmelade.

Zackarina und der Sandwolf

Teil 2

Schüchtern, schüchterner am schüchterNSTEN

Zackarina sang gerne, am liebsten lange Lieder, die sie sich selbst ausdachte. Jetzt stand sie gerade auf der Treppe vor dem Haus am Meer und sang in ein Sprungseil. Der Griff des Hüpfseils war das Mikrofon und in das sang sie englische Popsongs für Mama und Papa. Die sassen unten auf dem Rasen und waren das Publikum, klatschten in die Hände und piffen wie bei einem richtigen Popkonzert. «You ooo baby you love you blue», sang Zackarina.

Mitten im Lied hörte man ein Auto, das auf der Landstrasse hupte.

«Was ist denn jetzt?», fragte Papa, stand auf und strich sich über seine Hose.

«Das kommt bestimmt hierher», sagte Mama und stand auch auf und richtete sich die Haare.

Das Auto war gross und rot. Es bog in die Einfahrt, fuhr auf das Grundstück und hielt an. Die Autotüren wurden aufgerissen, und aus dem Auto stürzte ein ganzer Haufen Tanten und Onkel hervor – vier, fünf, sechs! Sofort war die Luft voller Stimmen. Es war ein Halli und Hallo, man schlug sich auf die Rücken und küsste sich auf die Wangen und alle redeten laut durcheinander.

«Wie schön, dass ihr zu Hause seid.»

«Ja, wir sind auf gut Glück losgefahren.»

«Was für eine Überraschung! Das ist ja eine Ewigkeit her!»

«Und wie schön ihr es hier habt!»

«Und das Wetter – und das Meer! Toll!»

Zackarina erkannte niemanden von den Tanten und Onkeln. Sie stellte das Sprungseilmikrofon ab und schaute zu, wie sich alle gegenseitig die Hände schüttelten. Als dies getan war, wurde es plötzlich sehr still. Die Worte waren sicherlich ausgegangen.

Aber da entdeckten sie Zackarina, und alle Tanten und Onkel riefen: «Oh, wie gross du geworden bist!»

«Als wir dich das letzte Mal gesehen haben, warst du ein kleines Baby», sagte die Tante im grünen Kleid, «sooo klein!»

Sie hob ihre Hände hoch und sehr dicht zusammen und zeigte etwas, das ungefähr so gross war, wie eine Ameise.

«So kleine Babys gibt es nicht», sagte Zackarina.

Alle lachten. Mama und Papa lächelten.

Aber Zackarina lachte nicht. Sie fand überhaupt nicht, dass sie etwas Lustiges gesagt hatte.

«Also», sagte Papa, als das Lachen schliesslich verstummt war, «Zackarina hat gerade für uns gesungen, als ihr gekommen seid. Ja, sie singt gern, unsere Zackarina – eine schöne Stimme, das muss ich schon sagen.»

Warum denn?, dachte Zackarina. Warum muss er das sagen?

Die Tanten und Onkel waren sehr froh darüber, dass Zackarina gern sang. Sie riefen und sagten, das sei lustig und schön, und baten Zackarina etwas vorzusingen.

«Das machst du doch?», sagten sie. «Du singst doch ein bisschen was, nicht wahr? Für uns?»

Alle schauten auf Zackarina, alle Augen waren auf sie gerichtet, wie sie da auf der Treppe stand.

Allein. Die Tanten und die Onkel, Mama und Papa – alle schauten und lächelten und warteten. Auf ein Lied. Aber Zackarina wollte nicht singen.



Für Zackarina passiert gerade ziemlich viel in einem Durcheinander von Menschen und Gefühlsstimmungen. Eben erst hat sie fröhlich und ausgelassen, wie eine echte Popsängerin, Lieder für ihre Eltern gesungen und jetzt das! Stellt euch vor, wie sich ihr Gefühl verändert und hört euch gegenseitig zu, wie das klingt und was passiert!



Gefühlswechsel



Das habt ihr gut gemacht! (Auswertung nach Bedarf) ...

So ähnlich könnte das bei Zackarina auch tönen, jedenfalls stellt sie sich das wohl vor. Ihr könnt euch vielleicht denken, was sie nun macht! Am liebsten würde sie an Ort und Stelle im Boden versinken und unsichtbar sein.

und / oder

Für Zackarina passiert gerade ziemlich viel in einem Durcheinander von Menschen und Gefühlsstimmungen. Eben erst hat sie fröhlich und ausgelassen, wie eine echte Popsängerin, Lieder für ihre Eltern gesungen und es war alles so leicht. Und jetzt das! Stellt euch vor, wie sich ihr Gefühl verändert und sie gar nicht mehr weiss, wie sie nun reagieren soll! Sie fühlt sich in die Ecke gedrängt und muss erst einmal einen klaren Kopf bekommen, um reagieren zu können. Dazu braucht sie Zeit. Bei der folgenden Übung steht ihr zuerst in einem Kreis, dann gibt's ein mühsames Durcheinander, das einen «Gefühlsknoten» verursacht, der aber mit Geduld und Einsicht wieder aufgelöst werden kann ...



Gordischer Knoten



Das habt ihr gut gemacht! (Auswertung nach Bedarf) ...

Nun hört, wie Zackarina ihre Gedanken wieder ordnet und den «Gefühlsknoten» auflöst, um gut reagieren zu können ...

Allein. Die Tanten und die Onkel, Mama und Papa – alle schauten und lächelten und warteten. Auf ein Lied. Aber Zackarina wollte nicht singen.

Sie warf das Sprungseil weg und lief die Treppe hinunter und weg, zum Meer und zum Strand.

Hinter sich hörte sie die Tante sagen: «Sie ist wohl ein bisschen schüchtern.»

Zackarina erkannte die Stimme. Das war die Tante im grünen Kleid.

Unten am Strand lag der Sandwolf und blinzelte in die Sonne und schärfte seine Krallen. Zackarina setzte sich neben ihn.

«Muss man alles machen, was Erwachsene sagen?», fragte sie.

«Nein, wirklich nicht», sagte der Sandwolf.

«Das dachte ich mir», sagte Zackarina.

Sie stocherte im Sand herum und dachte, wie schade es war, dass man keine Krallen hatte. Dann könnte man Sachen kaputt reißen, Kleider zum Beispiel, besonders grüne. Dann fragte sie den Sandwolf, ob es Babys gebe, die so klein wie Ameisen sind.

«Meinst du gewöhnliche Menschenbabys?», fragte der Sandwolf.

«Ja, das meine ich», sagte Zackarina.

Der Sandwolf dachte nach und sagte, dass es das nicht gebe.

«Das habe ich doch gesagt», sagte Zackarina. «Aber sie haben mir nicht geglaubt. Sie haben nur gelacht.»

Sie erzählte dem Sandwolf von dem Popkonzert und dem roten Auto, von dem ganzen Halli und Hallo. Sie machte die Tante nach: «Ein sooo kleines Baby!»

«Wie eine Ameise, stell dir vor!» sagte Zackarina. «Sie muss ja wohl bescheuert sein.»

«Arme Tante», sagte der Sandwolf. «Sie hat vielleicht noch nie ein Baby gesehen.»

«Und dann wollten sie, dass ich singe», sagte Zackarina.

«Sie mögen vielleicht Lieder und Musik», sagte der Sandwolf.

«Dann können sie ja selbst singen», sagte Zackarina.

«Vielleicht trauen sie sich nicht», sagte der Sandwolf. «Vielleicht sind sie schüchtern.»

«Das sind sie nicht», sagte Zackarina. «Sie plappern ja die ganze Zeit.»

Der Sandwolf spreizte seine Krallen. Es war wunderbar, wenn sie frisch geschärft waren.

«Wenn man nicht gesehen werden will, versteckt man sich. Unter einem Busch oder hinter einer Tür. Oder hinter einer Menge Geplapper und Gerede.»

Zackarina dachte eine Weile nach.

«Ich werde mich nicht verstecken», sagte sie und ging heim.



Zackarina hat nun neuen Mut gesammelt, vielleicht auch für einen Auftritt. Das kannst du in der folgenden Übung selber trainieren. Das hilft, wenn's dann vor ‚fremdem Publikum‘ soweit ist!



Kunststück



Das habt ihr gut gemacht! (Auswertung nach Bedarf) ...

Hört zu, was Zackarina mitnimmt, um sich an ihr Kunststück zu wagen ...

Die Tanten und Onkel waren noch da. Sie sassen zusammen mit Mama und Papa am Gartentisch und plapperten schlimmer denn je. Jetzt tranken sie auch Kaffee und klapperten mit Tassen und Tellern.

Zackarina holte das Sprungseil und ging zum Tisch.

«Wollt ihr, dass ich für euch singe?», fragte sie.

«Natürlich, ein Lied – wie schön!», riefen alle.

«Obwohl ich doch so schüchtern bin», sagte Zackarina.

«Ach, das macht doch nichts», sagte ein Onkel.

«Stimmt, aber ich dachte, jemand anderer kann anfangen», sagte Zackarina.

«Dann singe ich danach.»

Sie reichte das Mikrophon dem grünen Kleid, der Tante, die glaubte, dass Babys so klein wie Ameisen sind.

«Du kannst anfangen», sagte Zackarina.

«Ich?», fragte die Tante und wurde ganz rot im Gesicht. «Nein, ich... ich bin ein bisschen ... bisschen heiser heute ... ich kann nicht singen.»

Da tat die Tante Zackarina ein wenig Leid. Sie sagte, dass sie beide singen könnten,

zusammen.

«Was willst du singen?», fragte sie.

«Vielleicht ...'Alle Vögel sind schon da'? Das ist doch schön», sagte die Tante.

Und Zackarina sagte, dass es das sei, und dann sangen sie beide. Obwohl sie ja eigentlich fand, dass «Baby ooo love you blue» viel besser war.



Jetzt haben die Tante und Zackarina den Mut gehabt zum Singen. Es hilft, wenn du dir zuerst mal selber zuhörst. Und wenn ihr gemeinsam ein Lied summt ... Wenn ihr mutig seid und gleichzeitig gut aufeinander hört, gibt das ein tolles ‚Konzert‘!



Summen



Wenn man aufeinander hört und zu zweit vorsingt, kann man sich gegenseitig stützen. So auch in der abschliessenden Übung, bei der ihr euch gegenseitig aufeinander abstützen könnt!



Sitzkreis