

Lio, die mutige Eule

Mit dem inneren Beobachter Angst beim Sprechen verstehen und mutiger werden.



Kai Vasvari | Ein Mitmachbuch für Kinder von 7 bis 11 Jahren | ISBN 9789403857084

Ausgewählte unveränderte Seiten aus dem vollständigen Originalbuch.

Vorwort des Autors

Manchmal ist Sprechen gar nicht so einfach. Vielleicht kennst du das: Dein Herz klopft schnell, deine Hände werden kalt und in deinem Kopf sind so viele Gedanken, dass du gar nicht weißt, was du sagen sollst. Vielen Kindern geht es so – und auch vielen Erwachsenen.

Dieses Buch erzählt die Geschichte von Lio, einer kleinen Eule mit hellen Federn. Lio hat Angst, wenn er vor den Tieren im Wald sprechen soll, und ist innerlich ganz unruhig. Schritt für Schritt lernt er, seinen Körper besser zu verstehen, ruhiger zu atmen und eine leise, freundliche Stimme in sich zu entdecken: seinen inneren Beobachter.

Der innere Beobachter hilft Lio, auf sich selbst zu achten, ohne zu schimpfen. Er bemerkt: „Ich bin aufgeregt – und ich kann trotzdem mutig sein.“ Genau das kannst du mit diesem Mitmachbuch auch üben. Du findest Geschichten, kleine Erklärungen, Übungen zum Ausprobieren und viele Ausmalbilder mit Lio, Noa und den Tieren des Waldes.

Dieses Buch ist für Kinder von etwa 7 bis 11 Jahren gedacht – zum Selberlesen oder gemeinsamen Lesen mit Erwachsenen. Liebe Erwachsene: Bitte begleiten Sie die Kinder behutsam, drängen Sie nicht, sondern freuen Sie sich über kleine Schritte und mutige Versuche. Dieses Buch ersetzt keine Therapie, kann aber ein freundlicher Begleiter sein, um mit Aufregung beim Sprechen anders umzugehen.

Ich wünsche dir, dass du mit Lio zusammen entdeckst: Aufregung gehört dazu – und du bist viel mutiger, als du denkst

1. Lerne Lio kennen

1.1 Wer ist Lio, die kleine Eule mit den hellen Federn?

Lio ist eine kleine Eule, die in einer alten Buche mitten im Wald lebt. Seine Federn sind hell und weich, fast so, als hätte jemand ein bisschen Mondlicht in sie hineingezaubert. Wenn es Abend wird und die ersten Sterne am Himmel erscheinen, sitzt Lio gerne auf seinem Lieblingsast und schaut in den Wald hinunter.

Lio liebt Geschichten. Er sammelt sie wie andere Kinder Sammelkarten. Geschichten von mutigen Tieren, von lustigen Missgeschicken und von leisen Momenten, in denen jemand sich etwas traut. Manchmal fliegt Lio von Baum zu Baum und hört heimlich zu, wenn die Tiere reden: der Hase, der einen Witz erzählt, das Reh, das von einer neuen Wiese berichtet, oder der Dachs, der von früheren Zeiten schwärmt.

Was fast niemand weiß: Lio würde selbst sehr gerne vor allen Tieren reden. Er würde ihnen seine Lieblingsgeschichten erzählen, seine Gedanken mitteilen oder einfach sagen, was er gut kann. Doch jedes Mal, wenn er nur daran denkt, vor allen zu sprechen, klopft sein Herz wie verrückt.

Lio kennt dieses Gefühl schon lange:

- Sein Bauch kribbelt, als wären zu viele Schmetterlinge darin.
- Seine Flügel werden ganz schwer oder wackelig.
- In seinem Kopf wird es laut: „Was, wenn ich mich verspreche? Was, wenn alle lachen?“

Deshalb bleibt Lio meistens still, wenn viele Tiere da sind. Er hört zu, nickt und lächelt, aber seine eigene Stimme bleibt tief in ihm drin versteckt. Trotzdem gibt es etwas in Lio, das sehr mutig ist – und genau da beginnt seine Geschichte.

1.2 Anfangsgeschichte: Lio und der erste große Auftritt

Tief im grünen Wald lebt die kleine Eule Lio, hoch oben auf einem Ast der alten Buche. Jeden Abend, wenn der Himmel orange wird, übt Lio heimlich das Sprechen und Vorlesen, denn er liebt Geschichten – er traut sich nur nicht, sie vor den anderen Tieren zu erzählen.

Eines Tages ruft der Fuchs über die Lichtung: „Heute Abend gibt es eine große Wald-Versammlung! Jedes Tier darf etwas vorführen – ein Lied, eine Geschichte oder einen Trick!“ Lios Herz macht einen Sprung, denn in seiner Baumhöhle hat er eine wunderschöne Geschichte vorbereitet. Doch sofort schießt ihm ein Gedanke durch den Kopf: „Was, wenn ich keinen Ton rausbekomme? Was, wenn alle lachen?“

Den ganzen Tag spürt Lio ein komisches Kribbeln im Bauch. Seine Flügel zittern ein bisschen, der Schnabel wird trocken und er kann sich kaum auf das Üben konzentrieren. Immer wieder stellt er sich vor, wie alle Tiere ihn anstarren und er nur stumm auf dem Ast sitzt. Am liebsten würde er sich in seiner Baumhöhle verstecken und so tun, als sei er krank.

Als die Sonne untergeht, versammeln sich Reh, Hase, Dachs, Igel, die anderen Eulen und viele kleine Vögel auf der Waldlichtung. Die Glühwürmchen leuchten wie kleine Lampen, und in der Mitte steht ein Aststumpf, der als Bühne dient. Lio sitzt auf einem Ast über der Lichtung und hört, wie der Fuchs laut ruft: „Und jetzt ist Lio, unsere kleine Bucheule mit den hellen Federn, dran!“

In diesem Moment klopft Lios Herz so stark, dass er denkt, es könnten alle hören. Seine Krallen werden kalt, seine Gedanken drehen sich im Kreis: „Ich kann das nicht! Ich bin zu klein! Meine Stimme wackelt bestimmt!“ Lio möchte einfach wegfliegen.

Da erinnert er sich plötzlich an etwas, das er vor kurzem entdeckt hat: den inneren Beobachter. Das ist eine kleine, ruhige Stimme in ihm, die nicht schimpft, sondern nur beobachtet, was gerade passiert. Lio setzt sich still auf den Ast, atmet einmal ein und langsam wieder aus und denkt: „Ich bemerke, dass mein Herz schnell schlägt. Ich bemerke, dass meine Flügel zittern. Ich bemerke, dass ich Angst habe.“

Für einen kleinen Moment ist es, als würde Lio einen Schritt zurücktreten und sich selbst von außen sehen. Er sieht einen kleinen, ängstlichen Eulenjungen auf einem Ast – aber auch, dass dieser Eulenjunge schon ganz viel geübt hat. Lios innerer Beobachter flüstert: „Du bist aufgeregt, weil es dir wichtig ist. Atme noch einmal ruhig aus. Du musst nicht perfekt sein, du darfst einfach nur deine Geschichte erzählen.“

Mit klopfendem Herzen, aber ein kleines bisschen ruhiger, fliegt Lio vom Ast hinunter auf den Baumstumpf – die Wald-Bühne. Er weiß noch nicht, dass er mit Hilfe seines inneren Beobachters und ein paar einfachen Übungen lernen wird,

immer mutiger und gelassener zu sprechen. Aber dieser Abend ist sein erster Schritt.

Fragen an dich:

- Stell dir vor, du wärst an Lios Stelle. Wie würdest du dich fühlen, wenn dein Name gerufen wird?
- Wo in deinem Körper würdest du deine Aufregung merken? Bauch, Brust, Hände, Gesicht?

Du kannst ein paar Worte dazu schreiben oder ein kleines Bild malen.

1.3 Lio und die Tiere des Waldes (Ausmalbild)

Text für die Kinder (kurze Einleitung auf der Ausmalseite):

Auf der nächsten Seite siehst du Lio auf seinem Lieblingsast in der alten Buche. Unter ihm stehen einige Tiere des Waldes auf einer kleinen Lichtung und warten gespannt. Manche schauen neugierig nach oben zu Lio, andere unterhalten sich leise.

- Lio sitzt oben auf dem Ast, mit seinen hellen Federn und großen, wachen Augen.
- Unten kannst du ein Reh, einen Hasen, einen Dachs, ein paar kleine Vögel und vielleicht einen Igel entdecken.
- Zwischen den Bäumen im Hintergrund kannst du eine Eule mit dunklen, braunen Federn andeuten – das ist Noa, aber Lio kennt sie noch nicht richtig.

Male Lio und die Tiere so aus, wie du sie dir vorstellst.

- Lios Federn dürfen hell sein – zum Beispiel weißlich, beige oder ganz hellgrau.
- Noas Federn sind dunkelbraun, sie darf noch ein bisschen im Hintergrund bleiben.
- Gestalte den Wald, den Himmel und die Glühwürmchen so, wie dein Lieblingswald aussehen würde.

Wenn du magst, kannst du ein kleines Symbol malen, das zu Lios Gefühlen passt:

- Ein kleines Herz, wenn er sich freut.
- Einen Zickzack-Blitz, wenn er sehr aufgeregt ist.
- Eine Wolke, wenn er durcheinander ist.

Kleiner Hinweis für Erwachsene

Dieses erste Kapitel führt Kinder behutsam an Lios Figur, seine Aufregung beim Sprechen und den inneren Beobachter heran. Ziel ist, dass sich Kinder wiedererkennen und neugierig werden, ohne sich gedrängt zu fühlen, sofort über alles zu sprechen.

Mögliche Gesprächsimpulse:

- „Gibt es Momente, in denen du dich wie Lio fühlst?“
- „Wo in deinem Körper merkst du Aufregung, wenn du etwas sagen sollst?“
- „Was würdest du Lio wünschen – was soll er lernen?“

Kinder dürfen einfach zuhören, ausmalen oder kleine Zeichen machen. In den nächsten Kapiteln folgen einfache Körper- und Atemübungen, mit denen Lio und die Kinder lernen, ihren inneren Beobachter zu nutzen und mutiger zu werden.

Weiterlesen, wenn dich das Thema beschäftigt.



Lio, die mutige Eule

ISBN 9789403857084 | 94 Seiten

Das vollständige Buch bei [Bookmundo](#) ansehen

Mehr über das Buch auf www.kaivasvari.de

© Kai Vasvari. Diese Vorschau darf zur persönlichen Information gelesen und unverändert weitergegeben werden.