

Wolfsblickübung aus dem Buch „Lotte, träumst du schon wieder?“ von Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

Lottes Reise in den Körper eines Wolfs

Als Lotte im verlassenen Wald Sakiba an einen Pfahl gefesselt und durch ihr altes Rudel bedroht sah, musste sie eine Lösung finden. Sie nutzte ihre Fantasie, tauchte tief ein in ihre Piratenwelt, und fragte sich, was die Piratin Anne Bonny an ihrer Stelle tun würde. So fand sie den Mut und einen Plan, um sich dem Rudel in den Weg zu stellen.

Seither nutzt Lotte immer wieder ihre Vorstellungskraft, um sich Dinge anzueignen, die andere besonders gut können. Dabei schlüpft sie in die Rolle ihres Vorbilds und stellt sich ganz genau vor, wie dieses sich bewegt, denkt, sich fühlt und handelt.

Um ihren Wolfsblick noch weiter zu schärfen, versetzt sich Lotte in Sakiba hinein. Und das geht so¹:



Lotte sitzt vor dem Hasenbau auf einem Stein und betrachtet zufrieden das Bild, das sie von Sakiba gezeichnet hat: Man sieht die Wölfin, wie sie durch den Wald streift, wachsam, konzentriert, mit geschärften Sinnen und federndem Schritt.

Lotte betrachtet das Bild und prägt es sich ein. Sie schließt die Augen.

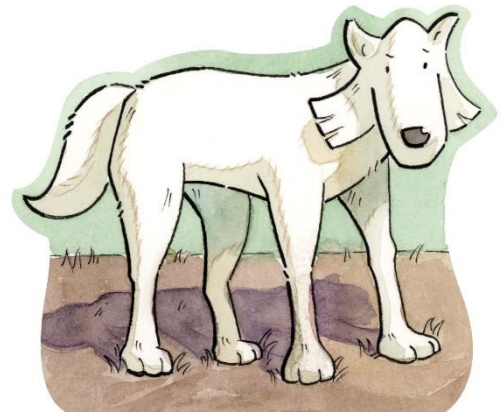
Sie spürt den leichten Wind in ihrem Fell und die Sonne, die ihren Rücken wärmt. Sie richtet sich im Sitzen auf, reckt den Kopf und strafft die Schultern - wie ein Wolf. Sie nimmt ein paar tiefe Atemzüge und ruft vor ihrem inneren Auge das Bild von Sakiba wach. Während sie langsam ein- und ausatmet, sieht sie in ihrer Vorstellung die Wölfin durch den Wald streifen. «Wachsam, konzentriert, mit geschärften Sinnen», murmelt Lotte. Mit jedem Atemzug wird das innere Bild klarer.

In ihrer Fantasie schlüpft Lotte nun in die Haut der Wölfin ... und läuft weiter durch den Wald.

¹ Oft fällt es zu Beginn schwer, sich in die Wölfin hineinzusetzen. Es funktioniert besser, wenn man sich den Text zwei-, dreimal vorlesen lässt. Sobald man den Text ein wenig kennt, kann man sich besser auf die eigenen, inneren Bilder und Empfindungen konzentrieren.

Gelingt dir das auch? Kannst du in Sakibas Haut schlüpfen?

Deine Hände und Füße verwandeln sich in Wolfspfoten. Spürst du den Waldboden unter dir? Wie fühlt es sich an, ein Wolf zu sein? Spüre deine Muskeln: kraftvoll und geschmeidig.



Du bahnst dir deinen Weg durch den Wald. Dein Wolfsblick ist auf den Weg fixiert, nimmt alles wahr, damit du dich schnell und sicher auf dein Ziel zubewegen kannst.

Bäume und Sträucher huschen an dir vorbei. Leichtfüßig überhüpfst du Hindernisse, siehst jede Wurzel, jeden Stein, bist wach und konzentriert, ganz Wolf.

Durch deine Wolfsnase strömt die frische Waldluft bis tief in deinen Bauch, ruhig und gleichmäßig, ein Wolf kann stundenlang so laufen ... und fühlt sich dabei leicht und frei.

Deine Wolfsohren sind gespitzt: alles auf Empfang. Hörst du die Geräusche des Waldes? Das Rauschen des Windes, das Rascheln der Blätter, das dumpfe Geräusch deiner Schritte?

Mit jedem Schritt, jedem Atemzug kannst du etwas mehr von Sakiba in dich aufnehmen: dich besser fokussieren, wachsam und aufmerksam sein, wenn du es brauchst.

Und du weißt: immer, wenn du dich konzentrieren möchtest, in der Schule, beim Lernen, im Sport, dann kannst du Sakiba in dir wachrufen. Vielleicht mit dem Gedanken: „Schau genau, hör gut hin - wachsam wie die Wölfin.“

Du darfst noch etwas weiterlaufen und dann langsam, in deinem Tempo hierher zurückkommen.



Wie war es für dich, Sakiba zu sein? Was konntest du dir besonders gut vorstellen? Hat dich etwas gestört? Was könnte man beim Erzählen ändern, damit du die Wölfin in dir noch besser wachrufen kannst?