

Vera Bauer, Fachkraft für alltagsintegrierte Sprache in einer integrativen Kita und Kinderyogalehrerin in Köln, hat ein besonderes Kinderbuch für alle Menschen herausgegeben, die sich für Yoga für Kinder interessieren und natürlich für die Kinder selbst. „Freunde sind wir!“ ist ein Buch über die Stärken in jedem von uns und die Kraft der Freundschaft. Warum ihr Buch so besonders ist, verrät sie uns im Interview.

Liebe Vera, am 19. November ist dein erstes Kinderbuch „Freunde sind wir!“ erschienen. Kinderyogabücher gibt es schon einige auf dem Markt. Was ist an deinem so besonders?

In meinem Buch werden die acht Tiere, um die es in der Geschichte geht mit eigens dafür komponierter Musik verknüpft. Einige kennen das noch von „Peter und der Wolf“ oder dem „Karneval der Tiere“. Mir hat der Wolf ehrlich gesagt immer etwas Angst gemacht, die Geschichte mit Musik hat mich aber trotzdem fasziniert... Die Idee, ein Kinderbuch zu schreiben und den Protagonisten eine eigene Melodie zu schenken geisterte schon länger in meinem Kopf herum und ich hatte auch schon häufiger mit meinem langjährigen Klavierlehrer Markus W. Kropp, der auch Komponist ist, darüber gesprochen.

Und wie kam es dann zur Umsetzung?

Markus wollte mir zum Geburtstag eine eigene kleine Melodie komponieren und hat dies dann für mein Lieblingstier den Schmetterling getan. Mit dieser ersten Komposition war das erste Tier geboren und es ging los mit meinem Kinderbuch mit musikalischer Begleitung. Die Musik kann man sich über einen QR-Code im Buch aufrufen und auf Spotify oder auf der Seite von Markus Musikverlag anhören. Es sind alles Klavierstücke, die zu den Charakteren meiner acht Tiere, um die sich die Geschichte des Buches dreht, passen.

Dann erzähl uns jetzt doch einmal, wie es überhaupt zu deiner Idee kam, ein Kinderbuch mit Yoga-Elementen zu schreiben.

Mehrere persönliche Verbindungen haben mich dazu gebracht. Generell war ich schon immer Fan von Kinderbüchern, auch durch meine Arbeit als Erzieherin. Auch meinen eigenen Kindern habe ich schon früh Bücher nahe gebracht und der Wunsch mal selber eines zu schreiben schlummerte lange in mir. Auf jeden Fall sollte es ein Buch mit einer Message werden. Durch meine Ausbildung zur Kinderyogalehrerin bei Thomas Bannenberg, die ich im Oktober 2022 begonnen habe, bekam diese Idee wieder neuen Wind.

Und was war der Auslöser, die Idee wirklich umzusetzen?

Es waren zwei Schlüsselerlebnisse in der Kita. Ein Kind mit Gehbehinderung aus meiner Gruppe, wollte gerne mit Yoga machen.

Er hat Spiralschienen vom Fuß bis zur Hüfte und einen Rollator. Ich war zuerst ratlos, dachte dann aber, dass wir es einfach ausprobieren.

Und es hat mit meiner Hilfe super geklappt! Der Junge war so glücklich darüber. Das andere Erlebnis war meine Herzensverbindung

mit einem autistischen Kind mit Sprachproblemen in der Gruppe. Beide Erlebnisse haben mich tief berührt und mich in die Umsetzung

kommen lassen. Ich möchte mit meinem Buch zeigen, dass jedes Kind alles erreichen kann – stets in seinem eigenen Tempo.

Acht völlig unterschiedliche Tiere kommen zusammen, um eine Mondscheinparty zu feiern. Was hast du dir bei dem Inhalt deines Buches gedacht?

Es sollten acht Tiere, analog zum achtegliedrigen Pfad von Patanjali, im Buch vorkommen. Ich habe mir also Tiere überlegt, die diesen Pfad repräsentieren können. Der Schmetterling war ja schon gesetzt durch die Geburtstagskomposition. Der Adler Ara steht für Yama, der Floh Silas für Niyama, der Elefant Fridolin für die Asanas, die Pinguindame Lala für Pranayama, der Goldfisch Goldi für Pratyahara, die Kobra Naaja für Dharana, das Faultier Manni für Dhyana und der Schmetterling Lia für Samadhi.

Diese Zuordnung war eher mein roter Faden. Ich habe viel über die Eigenschaften und Fähigkeiten der Tiere recherchiert. Das war für mich auch sehr spannend. Ich wusste zum Beispiel nicht, dass ein Floh ein Jahr lang ohne einen Wirt auskommen kann und ein Elefant so leichtfüßig und auf den Zehenspitzen geht, dass er praktisch keine Fußabdrücke hinterlässt. Jedes Tier hat seine Stärken, auch ein Parasit wie Silas. Manni und Silas sind eigentlich die Hauptprotagonisten des Buches. Die anderen Tiere kommen nach und nach dazu. Am Schluss treffen sich alle bei Manni und Silas zu einer Mondscheinparty, die einmal im Monat gefeiert wird.

Wie würdest du die Message deines Buches formulieren?

Inklusion ist die Message meines Buches. Jeder ist wertvoll, jeder kann etwas zur Gemeinschaft beitragen und zusammen geht es leichter. Diese Tiere in meinem Buch würden sich in dieser Welt gar nicht begegnen. Hier gibt es auch Kritiker, weil das unrealistisch ist. Für mich aber ist es Inklusion.

Hinten im Buch sind Fotos, die Kinder in Asanas zeigen. Kannst du dazu noch kurz was sagen?

Ich habe überlegt, wie ich die Asanas in die Geschichte einbauen kann. Die Asanas, die im Text gefettet sind, finden sich hinten, quasi in einem Anhang. Plus noch ein paar mehr. Mir war wichtig, die Asanas so darzustellen, dass auch Kinder das Buch selbst zur Hand nehmen und Yoga praktizieren können. Ich habe mich für Fotos von Kindern entschieden. Es sind die Kinder von Freunden, Familie und aus der Kita. Erst wollte ich nur zwei Kinder nehmen, dachte dann aber, dass das dem Gedanken der Inklusion nicht entspricht. Die Kinder durften sich anziehen wie sie wollten, auch das war mir wichtig. Das Gruppenbild am Ende war auch intuitiv. Jeder hat gemacht, was ihm gerade einfiel. Zu den Fotos gibt es eine Erklärung zur Ausführung der jeweiligen Asana für lesende Kinder und eine kurze Einführung für Erwachsene, worauf zu achten ist.

Du machst auch Lesungen für Kitas und Schulen. Wie laufen die ab?

Die Lesungen gehen circa eine Stunde. In der Grundschule lese ich auch schon mal die Geschichte vor und die Bilder zeige ich über einen Beamer. Am Ende machen wir noch ein wenig gemeinsam Yoga. Ab und zu ist Markus dabei und spielt live auf dem Klavier. Sonst kommt die Musik von der Box. Ich habe alle Tiere auch als Kuschtiere. Ich kopiere auch manchmal die Malvorlagen von den ersten Seiten des Buches. In der Kita erzähle ich die Geschichte eher frei und binde nur vier Tiere ein, sonst wird das zu viel. Das Buch eignet sich übrigens für Kinder von drei Jahren bis zum Ende des Grundschulalters.

Wird es eine Fortsetzung geben?

In meinem Kopf gibt es die schon. Wir werden anderen acht Tieren begegnen und es wird weitere Asanas geben. Mehr wird nicht verraten...

Danke für das spannende Gespräch. liebe Vera und weiterhin viel Erfolg mit deinem Buch!

Möchtest du das Buch kaufen? Dann schreibe eine Mail an Vera unter kleiner.prinz13@yahoo.de. Sie schickt dir das Buch mit einer Rechnung (plus drei Euro Versandkosten) zu. Möchtest du, dass Vera auch eine Lesung in deiner Kita oder deiner Grundschule hält? Schreibe ihr auch hierfür gerne eine Mail.



Vera Bauer,
Kimberly Maasz,
Markus W. Kropp:

Freunde sind wir!

wildthingbyvera
19,50 Euro

Vera Bauer, Kimberly Maasz, Markus W. Kropp:
Freunde sind wir!
wildthingbyvera, 19,50 Euro

Zur Illustratorin Kimberley Maasz

Kimberley ist eine Freundin von meiner Schwester. Meine erste Idee, Kinder illustrieren das Buch, habe ich wieder verworfen. Die Bilder waren in meinem Kopf. Kimberley hat den Film, den ich im Kopf hatte, umgesetzt. Sie ist im Mai erst eingestiegen. Das war sehr ambitioniert, da der Erscheinungstermin 19. November gesetzt war.

Es gab eine Premiere mit Klavierkonzert in einer Kirche in Köln.

Goody

Die Informationen über die Tiere stehen vorne im Buch zur Vorstellung. Der Clou: Von jedem Tier gibt es ein Ausmalbild als Kopiervorlage.