

TIERGESCHICHTEN

FÜR DIE GANZE FAMILIE

zum Abschalten,
Herunterkommen
und Ruhig-Einschlafen

von Anita Buchriegler

Illustriert von

Katrin Huemer

Mit Qi Gong
Übungen
von Franz
Wagenleitner



BACOPA VERLAG

Impressum

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2025 BACOPA VERLAG

A-4521 Schiedlberg/Austria

Telefon: +43(0)7251-22235

E-Mail: verlag@bacopa.at

www.bacopa.at

Layout und Satz: Katrin Huemer

Printed in the European Union

ISBN: 9783991141280

1. Auflage 2025

Tiergeschichten für die ganze Familie
zum Abschalten, Herunterkommen
und Ruhig-Einschlafen

DIESES BUCH GEHÖRT:



TIERGESCHICHTEN

FÜR DIE GANZE FAMILIE

**zum Abschalten,
Herunterkommen
und Ruhig-Einschlafen**

von Anita Buchriegler

Illustriert von

Katrin Huemer



BACOPA VERLAG

VORWORT

Wir Menschen sind allesamt Gewohnheitstiere, egal, wie unterschiedlich wir auch sein mögen. Routinen und Rituale geben uns Halt und wirken sich positiv auf unser Leben aus. So verhält es sich auch mit dem Lesen vor dem Schlafengehen.

Wenn du vor dem Zubettgehen liest und das noch mit ein paar weiteren täglichen Schritten verbindest, wie z. B. den Pyjama anziehen, Zähne putzen und 10 Minuten lesen, lernt dein Gehirn diese Schritte, programmiert ihre Reihenfolge und weiß, was danach kommt, sodass das Einschlafen danach meist viel leichter geht. Außerdem wirkt eine abendliches Lesen beruhigend und hilft dabei „abzuschalten“ und die Ängste und Sorgen des Tages hinter sich zu lassen. Wichtig dabei sind gedruckte Bücher statt E-Books mit blauem

Licht und Geschichten, die gut ausgehen. Kurzgeschichten, oder Bücher, die in mehrere Kapitel unterteilt sind, geben automatisch ein „Zeitlimit“ vor. Schön wäre es, wenn das Vorlesen auch bei den Kleinsten schon zum abendlichen Ritual wird. Auch wenn das Kind erst wenige Monate alt ist, schenkt der Klang der elterlichen Stimmen Geborgenheit, stärkt die Bindung und schafft Nähe.

Die Bedeutung des Lesens und Vorlesens bei Kindern bringen diese beiden englischen Sprichwörter auf den Punkt:

***„A child who reads, will be an adult
who thinks!“***

und

***„There is no app to replace your lap –
read to your children!“***

Alles Liebe!

Eure Anita Buchriegler & Katrin Huemer

INHALTSVERZEICHNIS

„PINS“
ZUM ABSCHALTEN
UND EINSCHLAFEN

QI GONG ÜBUNGEN

von Franz Wagenleitner	6
------------------------	---

KURZGESCHICHTEN

» Anna kann nicht einschlafen	14
» Der eitle Pfau	20
» Warum der Eber auf englisch „Boar“ heißt	23
» Das Hasenbegräbnis	28
» Katzengeschichten - Zu schön um wahr zu sein	32
» Lotti bekommt ein neues Zuhause	35
» Lotti in Not	36
» Die Katze auf dem Dach	38
» Schweine für die Alm	42
» Schweinereiten	46
» Ferien auf dem Reiterhof	49
» Hector wird Osterhasengehilfe	56

» Von Ochsen und Opas alten Erinnerungen	62
---	----

FABELN UND SAGEN

» Wie es kam, dass die Störche im August in den Süden fliegen	68
» Die Fabel vom dankbaren Eichhörnchen	72
» Wie die Füchse zu ihrem buschigen Schwanz kamen	78

ABENTEUERGESCHICHTEN

» Der kleine Gecko	86
» Die Zirkusgänse	90
» Archie wird Rennchampion	94
» Der Kettenhund	100
» Das Geheimnis der heiligen Krokodile	105
» Die Sturmnacht von Happisburgh	113
» Alpakas beim Schlader	118

SO KAMEN ANITA UND FRANZ INS GESPRÄCH

Als ich mich am Karsamstag mit meinen Kindern auf der Suche nach dem Osterhasen auf den Linzer Südbahnhofmarkt begeben habe, habe ich Buchautor und Qigong-Lehrer Wagenleitner kennengelernt.

Oder besser gesagt war es mein kleiner Sohn Maxi, der diesen Kontakt geknüpft hat.

Denn während ich sein Buch „WIE GEHT’S?“ und seine Gesundheitsprodukte angesehen habe, hat Maxi mit Franz die Übung „Du bist der Beste“ gemacht, die ihm so gut gefallen hat, dass wir immer und immer wieder bei Franz Stand vorbeigehen mussten, der geduldig die Übung mit Maxi und Lea wiederholte, bis es Zeit zum Heimfahren war.

Dabei bin ich mit ihm ins Gespräch gekommen.

Sein Erfahrungsschatz aus seiner mehr als 20-jährigen Praxis als Qigong Lehrer ist riesig.

Und ich bin heute noch begeistert, wie herzlich und großzügig der Autor sein Wissen teilt.

Als Resultat dieses Gesprächs hat uns Franz Wagenleitner die folgenden Übungen zur Verfügung gestellt, für die ich mich aufs Herzlichste bedanke!



QI GONG ÜBUNGEN

» „DU BIST DER ODER DIE BESTE!“

Sag das zu deinem Liebling vorm Einschlafen. Der Daumen zeigt zum Himmel der Zeigefinger zum Kind dabei seht ihr euch liebevoll in die Augen.

Dies führt zu einem tiefen, erholsamen Schlaf. Die Kinder hüpfen am Morgen voller Energie aus dem Bett.



» BESSER SCHLAFEN

Das Schmetterlingsbussi ist ein wunderschönes Einschlafritual. Nimm deinen Daumen und deinen Zeigefinger und massiere sanft die Nasenwurzel von deinem Liebling.



» DIE FUSSOHLEN SIND UNSERE HEILIGSTEN ZONEN!

Von den Zehen bis zur Ferse haben wir die Zeit von der Zeugung bis zur Geburt gespeichert. Die Fersen sind die Annahme unserer



leiblichen Geburt. Deshalb ist es so wichtig ein Schlafritual zu machen, indem wir die Kinder vorm Einschlafen bei den Füßen und Zehen berühren. Vor allem die große rechte Zehe und die sprudelnde Quelle sind hier von Bedeutung.

Die Zehen sind unsere Wurzeln!

Zehen und Zwischenräume nach vorne, ohne zu verkanten, ausstreichen.

Beruhigt Kopfschmerzen und Augenprobleme.

» DAS GEHEIMNIS DER GROSSEN RECHTEN ZEHE

Dort beginnt das Leben.

Bei der Zeugung wird die weibliche Eizelle an der Zehenspitze unterhalb des Zehennagels, von der männlichen Samenzelle befruchtet. Hier findet die Zeugung statt. Die Bereitschaft zur Inkarnation. Am großen rechten Zeh ist

unser Erdungsdraht angebunden.

Ein wunderbares Begrüßungsritual für Babys:

Berühre die große rechte Zehe.

Der Vater mit dem linken Mittelfinger.

Die Mutter mit dem rechten Mittelfinger.

Sprich: *Name des Babys: „du bist willkommen, du bist angekommen.“*

Ich lächle deinem Herzen zu... schön dass du da bist!“

Danach benetze deinen Mittelfinger, mit deinem Speichel und berühre das Dritte Auge des Säuglings, das ist genau in der Mitte der Stirn.

Es hilft bei schreienden Babys, die sich kaum beruhigen!

Orientierungslosigkeit und Verzweiflung sind meist die Gründe.

Die Babys werden ruhiger oder hören ganz auf zu schreien.



KURZGESCHICHTEN

Warum ausgerechnet Schäfchen zählen, wenn doch ein Löwe, ein Krokodil und eine Giraffe viel spannendere Wege ins Traumland kennen?

Was passiert, wenn ein Pfau sich in sein eigenes Spiegelbild verliebt? Unsere Geschichte vom Pfau erzählt von Eitelkeit, Einsamkeit und davon, wie Freundschaft manchmal ganz unerwartet beginnt.

All das findest du in unseren Kurzgeschichten.

ANNA KANN NICHT EINSCHLAFEN

Wieder einmal wälzt sich Anna in ihrem Bett von einer Seite zur anderen. Die Gedanken tanzen ihr dabei wie Rennautos durch den Kopf. Sie kann einfach nicht einschlafen. Dabei spult sie alle gutgemeinten Tricks ab, die ihr ihre Familie und Freunde zum besseren Einschlafen verraten haben. Aber wie so oft hilft rein gar nichts!

„Warum versuchst du es nicht einmal mit anderen Tieren“, grinst ihr kleiner Bruder Finian, und hopst wild zu ihr ins Bett. „Schäfchen zählen ist doch ur-langweilig!“

„Lass mich!“, faucht Anna und legt sich ans andere Kopfende, wo sie den vollen Mond durch die bunten Vorhänge beobachten kann. Da scheint sich plötzlich ihre Fantasie selbständig zu machen. Es ist ihr, als schwebt der gute

Mond mit seiner langen Schlafmütze schnurstracks in ihr Zimmer, beugt sich zu ihr herab und flüstert ihr ins Ohr: „Siehst du den großen, grünen Zaun vor dir? Auf der einen Seite des Zauns steht ein majestätischer Löwe. Er möchte unbedingt auf die andere Seite, aber er muss erst einen Weg finden, hinüberzukommen.“

Anna beobachtet den mächtigen Löwen. Da nimmt er Anlauf und springt hoch über den Zaun. Seine Mähne weht dabei im Wind. „Wow!“, ruft Anna fasziniert. „Das war ein großartiger Sprung! Hast du gesehen, wie elegant er gelandet ist?““

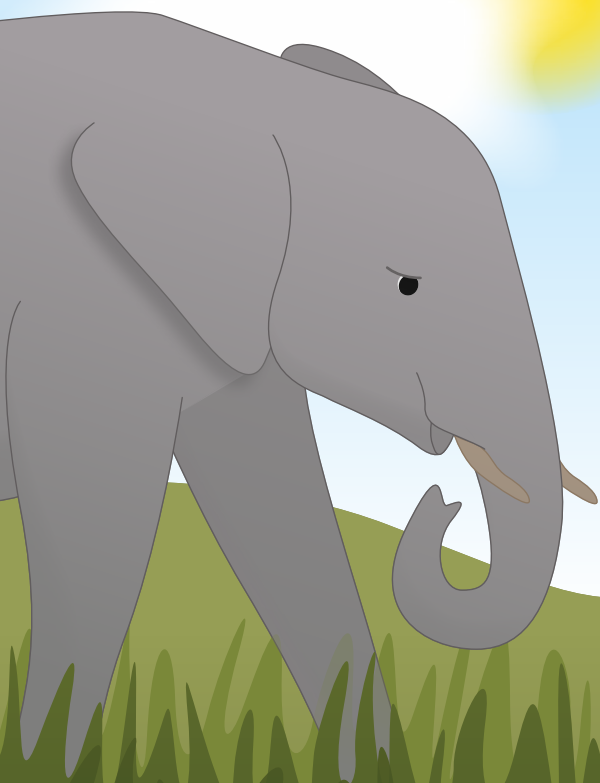
Da taucht ein Krokodil auf. Als es jedoch den Zaun sieht, wird es ganz verzagt. Es seufzt und flüstert niedergeschlagen: „Ich kann nicht springen wie der Löwe. Wie soll ich nur auf die andere Seite kommen?“ Da kommt ihm der Löwe zu Hilfe. „Du musst nicht springen,

Krokodil! Du bist klein und geschmeidig. Schlupf doch unter dem Zaun durch!“ „Gut gebrüllt, Löwe!“, ruft Anna und sieht dem Krokodil zu, wie es sich flach auf den Boden legt und elegant unter dem Zaun hindurchgleitet..

„Jetzt bin ich aber gespannt, was sich der

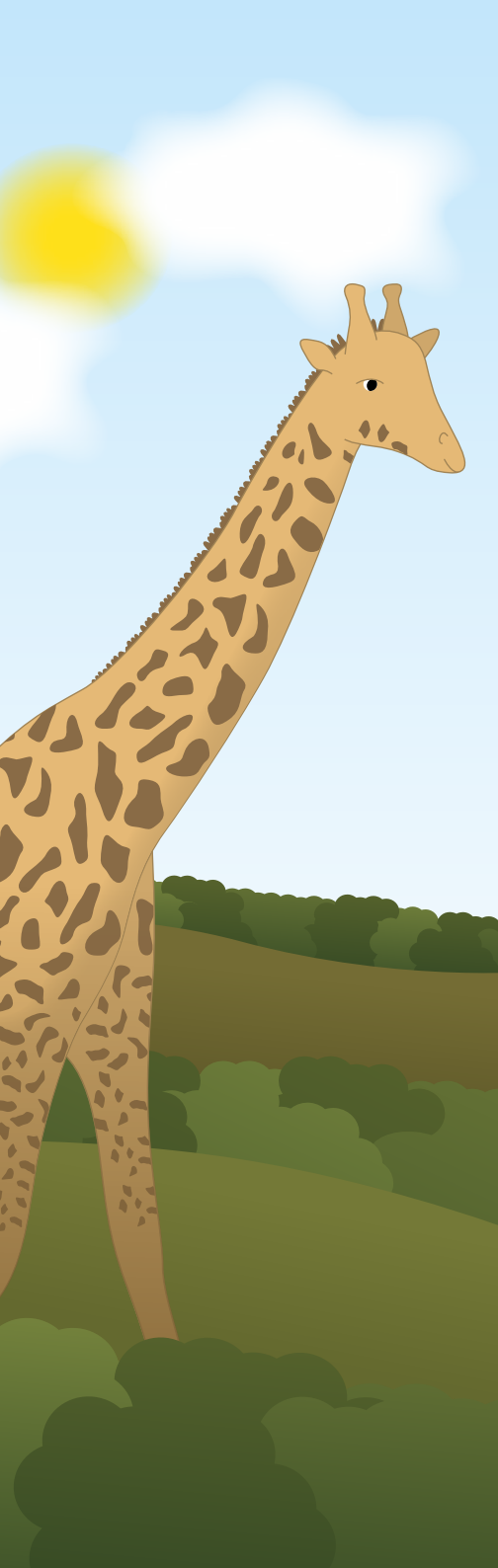
große graue Elefant dort drüben einfallen lässt“, flüstert Anna gleich darauf dem Mond ins Ohr.

„Ich kann nicht springen wie der



Löwe, und ich bin zu groß, um unter dem Zaun durchzugleiten, wie das Krokodil!“, meint der Elefant genervt und stampft mit seinem großen Bein auf, dass der Boden zittert. „Wie soll ich bloß auf die andere Seite kommen?“

Der Löwe und das Krokodil sehen einander an und lachen: „Du bist doch so stark! Heb einfach den Zaun hoch und geh drunter durch!“ Der Elefant hat zuerst seine Bedenken, aber dann hebt er mit seinem kräftigen Rüssel den Zaun an und schreitet gemächlich hindurch. „Schau nur Mond, jetzt kommt auch noch eine Giraffe daher! Wie die wohl über den Zaun kommt?“, gähnt Anna den Mond an, der wissend lächelt. Die hohe, schlanke Giraffe blickt unsicher auf den Zaun und wiegt ab, wie sie diesen wohl überwinden soll. Da rufen der Löwe, das Krokodil und der Elefant wieder alle gleichzeitig: „Du hast lange Beine! Steig



doch einfach drüber
über den Zaun!“ Und
gesagt getan, ist die
Giraffe auch schon
– schwuppdiewupp –
auf der anderen Seite.
Anna gähnt erneut
und will sich schon
auf die andere Seite
ihres Bettchens rol-
len, da kommt plötz-
lich eine weiße Wild-
gans angeflogen.
Anna und ihre Tier-
freunde wollen der
Wildgans sogleich
gute Ratschläge er-
teilen, bevor sie sich’s
jedoch versehen, hat
die Gans Anna schon

auf ihren Rücken genommen und fliegt mit ihr schnurstracks ins Träumeland. „Gute Nacht Anna“, lächelt der Mond gütig und macht sich auf seinen Weg zurück ans Himmelszelt, wo schon der Sandmann auf ihn wartete. „Deck sie noch zu und schicke ihr heute besonders schöne Träume!“, sagt der Mond, als er beim Sandmann ankommt, dem er auf seinem Weg zu den Kindern leuchten muss. „Ja, ja, der gute Mond gibt auf euch Acht!“, lacht der Sandmann und streut eine große Portion Sand auf die Erde hinunter. Damit wünscht auch er allen Kindern eine gute Nacht!

ZITATE, DIE GEBORGENHEIT VERBREITEN...

Vergangenem Dezember hab ich mich auf die Spuren von „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ nach Moritzburg begeben. Im Hotel Maritim in Dresden fand ich folgenden Spruch auf dem Nachttisch, der mich sehr bewegt hat:

„Hang your life on a star and the night will not harm you!“

„Hänge dein Leben an einen Stern und die Nacht kann dir nichts anhaben!“

(von Phil Bosmans)

DER EITLE PFAU

Bei den Müllers gibt es viele Tiere: einen Hund, drei Katzen, zwei Schildkröten, Schafe und seit kurzem sogar einen Pfau. Er ist groß und wunderschön, aber er wirkt ziemlich eingebildet - das denken zumindest die anderen Tiere - denn er stolziert den ganzen Tag auf und ab, schlägt Rad und stellt dabei seine wunderschönen Federn zur Schau. Dem Pfau geht es nicht viel anders. Er merkt zwar, dass sich die anderen Tiere mit ihm anfreunden wollen, aber sie kommen ihm dann doch viel zu anders vor, als er selber ist.

Im Nachbarhaus wohnen Rudi und Ilvi mit ihren Eltern. Die beiden lieben Tiere und gehen fast jeden Morgen zum Nachbarn hinüber, um seine Tiere zu besuchen. Heute hat sich Rudi schon ganz allein angezogen. Er freut sich so auf seine tierischen Freunde und hat sogar