

NADINE ALTENBACH & CAROLIN ALTENBACH

# YOYO UND MOTTE

## DAS SONNENBLUMENRÄTSEL



YoYo und Motte landen mit ihrem roten Zauberballon mitten auf einer großen Feldwiese. Die Sonne scheint und die Schwalben segeln durch die Luft. In der Ferne steht ein großer Bauernhof mit einer roten Scheune. Schweine grunzen und Ziegen meckern.

»YoYo, schau mal die vielen Kühe!«, ruft Motte begeistert und flattert über YoYos Kopf um besser sehen zu können.

YoYo verstaut den roten Zauberballon in ihrem grünen Beutel, in dem sie allerlei Siebensachen von ihren Reisen aufbewahrt. Neugierig winkt sie den Kühen zu, doch die sind sehr beschäftigt und haben die beiden Abenteurer gar nicht bemerkt.

»Was machen die denn da?«,  
grübelt Motte.

Die Kühe stehen im Kreis und stecken die Köpfe zusammen. Ein kleines Küken, das auf dem Kopf einer großen Kuh sitzt und aufgeregt von einem Bein aufs andere hüpf, dreht sich um und ruft YoYo und Motte zu: »Hallo ihr beiden! Schaut mal, was wir gefunden haben! Habt ihr sowas schon gesehen?«

YoYo und Motte zwängen sich zwischen den Kühen hindurch und schauen auf die Stelle, auf die das Küken zeigt: Da steht ein winziges Sonnenblümchen im Feld. »Das schaut ja niedlich aus!«, ruft Motte und untersucht sofort, ob das Sonnenblümchen auch schon ein paar leckere Kerne hat.

»Halt!«, muht eine fleckige Kuh: »Warte kleiner Falter! Das ist unser erstes Sonnenblümchen dieses Jahr!«

»Aber wie kann das denn sein?«, fragt YoYo und schaut sich um. »Es ist doch schon längst Sommer!«

»Dieses Jahr sind keine Sonnenblumen gewachsen.«, antwortet das Küken und flattert aufgeregt mit seinen kleinen Flügeln: »Aber nun mal langsam, wer seid ihr eigentlich?«

»Ich bin YoYo und das hier ist Motte. Wir reisen mit unserem Zauberballon von einem Ort zum nächsten, lösen knifflige Rätsel und erleben spannende Abenteuer.«



»Rätsel? Na da seid ihr hier genau richtig! Dieses Jahr ist nur eine einzige kleine Sonnenblume gewachsen. Wir Hühner fressen die Kerne und auch die Feldmäuse und Hasen haben jetzt nichts mehr zu knabbern!«, piepst das Küken traurig.

»Wir werden euch helfen!«, sagt YoYo und bohrt mit ihrem Schuh im Boden. Der ist staubtrocken und hart.

»Habt ihr denn die Sonnenblumensamen ausgesät?«, fragt Motte neugierig.

»Aber natürlich!«, antwortet ein großer Stier mit Hörnern.

Plötzlich dröhnt ein lautes Brummen durch die Luft und YoYo springt vor Schreck in die Höhe: Dutzende Hummeln schwirren auf das Feld und rufen laut durcheinander: »Stopp! Halt! Nicht bewegen!«

Eine besonders dicke Hummel mit weißem Popo landet direkt auf YoYo's Hand: »Wir haben das gesamte Feld nach den Sonnenblumen abgesucht und stellt euch vor, wir haben sie gefunden!

Aber sie sind alle so winzig klein, dass man sie kaum sehen kann!



Also seid bloß vorsichtig mit euren Hufen!«

YoYo bückt sich zum Boden. Und tatsächlich! Die Hummeln haben Recht: Überall stehen winzige Sonnenblümchen, so klein, wie YoYo's Fingernagel.

»Aber warum sind die denn so klein?«, fragt eine kleine Feldmaus.

»Der Boden ist sehr trocken. Vielleicht können sie nicht richtig wachsen, weil sie durstig sind?«, überlegt Motte.

»Hier war mal ein kleiner Bach, der ist aber ausgetrocknet.«, antwortet eine Kuh und schaut sich das Sonnenblümchen noch einmal genauer an.

YoYo und Motte laufen über das Feld zum Bach. »Was ist denn das?«, staunt YoYo: Ein buntes Tulpenfeld liegt direkt hinter dem ausgetrockneten Bachbett. So viele bunte Tulpen haben YoYo und Motte noch nie gesehen! »Schaut mal!«, ruft Motte den Kühen zu und zeigt auf einen kleinen Staudamm, der das Wasser ableitet und es direkt zu den Tulpen führt.

»Die Sonnenblumen bekommen kein Wasser und können deswegen nicht richtig wachsen!«, erklärt YoYo:

»Wir müssen das Wasser wieder zurückleiten!«

Alle helfen mit: Die großen Kühe, das kleine Küken, die Hummeln und die Feldmäuse und natürlich

auch YoYo und Motte. Sie schaffen es, einen kleinen Graben auszuheben, sodass der kleine Bach nun das Sonnenblumenfeld und das Tulpenfeld bewässern kann.

»Aber das löst unser Problem nicht!«, piepst das Küken aufgeregt: »Die Sonnenblumen werden bestimmt nicht so schnell wachsen, dass wir die Kerne essen können!«

YoYo und Motte stecken die Köpfe zusammen und flüstern geheimnisvoll: »Alles klar, dann lass es uns versuchen!«

Motte flattert mit seinen kleinen Flügeln, schwirrt hoch hinauf und plötzlich glitzert die Luft!

»Ohhhh!«, staunen die Tiere überrascht.

Motte flattert über das ganze Feld und verteilt seinen Zauberstaub überall auf der Erde. Und plötzlich geschieht es: Die Sonnenblumen fangen an zu wachsen! Erst die Stängel, sie strecken sich nach oben. Dann öffnen sich die gelben Blüten. Die Sonnenblumenkerne werden größer und plötzlich stehen YoYo, Motte und die Tiere in einem Feld aus riesigen Sonnenblumen

Ein lauter Jubel bricht aus, alle Tiere springen vor Freude in die Luft und YoYo und Motte klatschen in die Hände!



»Dein magischer Zauberstaub hat uns diesmal auch geholfen!«, ruft YoYo glücklich: »Das hat damals in der Stadt der verlorenen Bäume\* auch geklappt!«

»Ja, dabei weiß man nie genau, was mein Zauberstaub so alles bewirkt!«, flüstert Motte geheimnisvoll.

In diesem Augenblick wölbt sich YoYo's Beutel und der rote Zauberballon schwebt hervor. YoYo und Motte halten sich an seinem Seil fest und schweben hoch in den Himmel.

»Bis bald ihr beiden und vielen Dank für eure Hilfe!«, muhen die Kühe und das Küken winkt zum Abschied.

»Ich bin so gespannt, wo uns der Zauberballon jetzt hinfliegt!«, sagt Motte neugierig und YoYo strahlt: »Auf zum nächsten Abenteuer!«



„ Gezielte  
Achtsamkeits-  
und Bewegungs-  
übungen fördern  
die Körperwahrnehmung  
und das Wohlbefinden! „



Dipl. Sozialpädagogin &  
zertifizierte Entspannungstrainerin  
Carolin Altenbach

Gut zu Wissen: Achtsamkeitsübungen können unterschiedliche Wirkungen haben. Die Farbe zeigt dir an, ob eine Übung beispielsweise kräftigend oder entspannend ist.

Tipp: Durch das Farbleitsystem kannst du dir gezielt Übungen heraussuchen. Zum Beispiel "blau" vor dem Zubettgehen.

Dieses Konzept enthält:



Für die ganze Familie

# YOYO GANZ ENTSPANNT



Mit Reimen  
zum Mitsprechen



## 6 Achtsamkeits- & Bewegungsübungen

Kurzkonzept  
zur Kurzgeschichte  
"YoYo und Motte - Das Sonnenblumenrätsel"

mit Entspannungstrainerin  
Carolin Altenbach



[www.yoyoundmotte.de](http://www.yoyoundmotte.de)

atme ruhig  
in deinen  
Bauch

Leg die Hände auf  
den Bauch  
und atme sie langsam  
runter und rauf!



**Küken**

- \* Lege dich auf den Rücken
- \* Lege die Hände auf deinen Bauch
- \* Schließe die Augen
- \* Atme tief in deinen Bauch
- \* Spüre wie er sich nach außen wölbt



Motte flattert  
auf und ab  
fällt da Silberstaub  
herab?

### Mottes Flügelschlag

- \* Komme in einen aufrechten Sitz
- \* Verschränke die Finger ineinander und lege sie an dein Kinn
- \* Deine Arme liegen seitlich am Körper an
- \* Hebe die Arme beim Einatmen seitlich
- \* Senke die Arme beim Ausatmen wieder
- \* Wiederhole einige Male



Ausatmen  
Arme runter



Einatmen  
Arme hoch

Entspannung

### Atemübung: Küken

Das kleine Küken läuft ganz aufgeregt umher. Zum Glück kennt YoYo einen Trick, um es zu beruhigen. Kannst du das auch?

Lege dich entspannt auf deine Matte. Du kannst dir ein kleines Kuscheltier auf den Bauch setzen oder deine Hände auf den Bauch legen, auf dem auch das Küken sitzt.

Atme nun tief in deinen Bauch ein. Dann atme ruhig und gleichmäßig wieder aus. Fühle einmal ganz genau, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen nach außen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt. Atme ganz entspannt in deinem eigenen Rhythmus.

Durch deine Atmung wird das Küken sanft nach oben und unten geschaukelt. Das fühlt sich schön an und beruhigt es.

>>> Diese Übung hat eine beruhigende und entspannenden Wirkung

Entspannung

### Atemübung: Mottes Flügelschlag

Motte flattert gern wie die Schwalben durch die Luft! Das kannst auch du!

Komme in einen aufrechten Sitz. Verschränke nun deine Finger ineinander und lege sie sanft, mit den Knöcheln nach oben, unter dein Kinn. Deine Ellbogen liegen eng am Körper an. Deine Arme sind nun Mottes Flügel. Atme nun langsam durch die Nase in deinen Bauch ein und hebe dabei deine Flügel seitlich nach oben. Atme ruhig durch den Mund wieder aus und lasse deine Flügel zurück nach unten sinken, während sich dein Bauch entspannt. Flatter einige Male wie Motte und lasse deinen Atem ruhig fließen. Wenn du genug flatterst, löst sich vielleicht etwas Silberstaub von Mottes Flügeln!

>>> Lockert die Schultern und hat eine beruhigende Wirkung



Willst du grasen wie  
eine Kuh  
beuge dich vor und  
mache muhhh!



### Grasende Kuh

- \* Recke und Strecke dich ganz lang
- \* Nimm deine Arme über den Kopf
- \* Bringe deinen Oberkörper zum Gras nach unten



Willst du wie eine  
Hummel brummen,  
atme ein und beginne  
zu summen!

### Hummel

- \* Setze dich bequem auf deine Matte
- \* Schließe die Augen, wenn du magst
- \* Lege deine Handflächen auf deinen Kopf
- \* Atme ein, dann summe und brumme, bzzz...
- \* Spüre die Vibration
- \* Wiederhole mit den Händen auf deinen Wangen und auf deinem Herzen



Handflächen  
auflegen



Spaß

### Bewegungsübung: Grasende Kuh

Glückliche Kühe bewegen sich gerne auf der Wiese und fressen dabei Gras. Das kannst auch du!

Finde einen guten Stand auf deiner Matte und beginne dich ganz lang zu strecken und zu recken. Deine Arme nimmst du dabei über deinen Kopf. Sie bilden deine Kuhhörner. Bringe nun deinen Oberkörper Richtung Boden. Nun kannst du wie eine Kuh grasen. Deine Beine kannst du dabei durchstrecken oder leicht anwinkeln. Töne dabei mal laut, mal leise wie eine Kuh ein MUHHH!

>>> Diese Übung lockert den Körper und macht Spaß!

Entspannung

### Achtsamkeits- & Atemübung: Hummel

Auf der Blumenwiese fliegen die Hummeln von Blüte zu Blüte. Überall ist ein Brummen und Summen zu hören. Bzzz... Spür mal, wie sich das anfühlt!

Setze dich entspannt auf deine Matte. Schließe die Augen, wenn du magst. Nun lege deine Handflächen auf deinen Kopf und atme ein. Beim Ausatmen sumst und brummst du wie eine Hummel. Bzzz... Spürst du mit deinen Handflächen die leichte Vibration, die durch das Geräusch entsteht? Lege nun deine Handflächen auf deine Wangen. Wie fühlt sich das Summen hier an? Zum Schluss lege deine Hände auf dein wunderschönes Herz und spüre noch einmal.

>>> Diese Übung beruhigt und schult die Wahrnehmung



### Schnuffelndes Schweinchen

- \* Komme in den Vierfüßlerstand
- \* Winkel deine Arme an und komme mit dem Kopf zum Boden
- \* Schnuffel wie ein Schwein und wackel mit dem Popo



### Sonnenblume

- \* Stelle dich locker auf den Boden
- \* Hebe deine Arme über den Kopf
- \* Nun siehst du aus wie eine Blüte
- \* Wiege deinen Blütenkopf von einer Seite zur anderen
- \* Spürst du die warmen Sonnenstrahlen?



## Bewegungsübung: Schnuffelndes Schweinchen

Munter flitzt das kleine Schweinchen auf dem Bauernhof umher. Aufgeweckt schnuffelt es mit seinem Schweinerüssel im Heu.

Sei auch du so neugierig wie das Schweinchen. Komme auf allen Vieren auf die Matte. Nun bist du ein kleines Schwein. Winkel nun deine Arme an, um mit den Kopf zum Boden zu kommen. Deine Unterarme kannst du dabei am Boden ablegen. Deinen Popo streckst du in die Höhe. Und jetzt: Schnuffeln. Puhhh, das ist ganz schön anstrengend. Wackel mit deinem Popo ihn hin und her und grunze dabei vergnügt wie ein kleinen Schweinchen. Oink oink! Wiederhole einige Male.

>>> Kräftigt die Arme und belebt



## Achtsamkeitsübung: Sonnenblume

Die Sonnenblume öffnet ihre Blätter und reckt sich immer Richtung Sonne. Das kannst auch du!

Stelle dich locker auf deine Matte. Nimm deine Arme über den Kopf und bilde einen Blütenkelch. Da die Sonnenblume noch schläft, ist der Kelch geschlossen. Nun wiege deinen Körper und deine Arme zu einer Seite. Hier geht die Sonne auf. Wiege deine Arme dann weiter auf die andere Seite und öffne dabei deine Blütenblätter. Hier geht die Sonne unter. Folge mit deiner Blüte einige Male der Sonne. Kannst du vielleicht ihre warmen Strahlen auf deinem Gesicht spüren?

>>> Bringt Schwung und sorgt für Wohlbefinden