

Lilly-Britt Weiß

Die Kraft der Hände

Eine Einladung, das Alltägliche zu begreifen.



Lilly-Britt Weiß Verlag • Berlin

Lilly-Britt Weiß

Die Kraft der Hände. Eine Einladung, das Alltägliche zu begreifen.

Lilly-Britt Weiß

Die Kraft der Hände

Eine Einladung, das Alltägliche zu begreifen.

Lilly-Britt Weiß Verlag • Berlin

Lilly-Britt Weiß ist promovierte Historikerin, Ingenieurin und Gestalterin.

Ihr besonderes Interesse gilt der Erforschung, Bewahrung und Vermittlung von handwerklichem Wissen und Können. 2019 gründete sie den Lilly-Britt Weiß Verlag und gibt Fach- und Sachbücher zum Thema Handwerk heraus.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-9822448-3-9

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt besonders für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

2., überarbeitete Auflage 2022

Copyright © 2022 Lilly-Britt Weiß
1. Auflage 2020

Layout und Covergestaltung: Lilly-Britt Weiß
Verlag: Lilly-Britt Weiß Verlag
Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

insbesondere für euch Kinder





Einleitung 11

Dieses Büchlein ist eine Einladung... 11 • Ein paar Hinweise zum Lesen 12 • Teil 1: Es geht los 12 • Teil 2: Gemeinsam lernen 13 • Teil 3: Die Hände in Aktion 13 • Teil 4: Eure Hände können noch mehr 13

Teil 1: Es geht los 15

Eine kleine Geschichte zum Anfang 15 • Habt ihr nicht viel gemeinsam 16

Teil 2: Gemeinsam lernen 19

Was nun also tun? 19 • Gemeinsam atmen ist der erste Schritt 20 • Aber damit nicht genug 21 • Was ist Achtsamkeit 22 • Wie wird man achtsam 23 • Wissen teilen 25 • Unsere Hände 26 • Die Hand in Aktion 26 • Mit der Hand sprechen 27 • Energie fließt durch unsere Hände 29 • Was ist denn eigentlich Energie? 30

Teil 3: Die Hände in Aktion 33

Energien aufladen 33 • In sich gehen 34 • Zurück zur Energie 35 • Hand und Herz 36 • Hand, Herz und Bauch 37 • Hand und Auge 38 • Hand und Ohr 39 • Hand und Kopf 40 • Hand, Kopf und Herz 41 • Hand und Finger 42 • Damit nicht genug 43 • Eine kleine Erinnerung 44

Teil 4: Eure Hände können noch mehr 45

Noch etwas für den Weg 46 • Traumfänger 48 • Was macht ein Traumfänger? 48 • Was ihr dafür braucht 48 • Und so wird's gemacht 50 • Sorgenpüppchen 52 • Bei was helfen Sorgenpüppchen? 52 • Was ihr dafür braucht 52 • Und so wird's gemacht 54 • Wunsch-Box oder Sorgen-Schublade 56 • Was macht eine Wunsch-Box oder eine Sorgen-Schublade? 56 • Was ihr dafür braucht 56 • Und so wird's gemacht 58 • Danke-Büchlein 60 • Warum kann ein Danke-Büchlein helfen? 60 • Was ihr dafür braucht 60 • Und so wird's gemacht 62 • Armbänder 64 • An was kann ein Armband erinnern? 64 • Was ihr dafür braucht 64 • Und so wird's gemacht 66

Abschließende Worte 68

Als Botschafterin der Hände... 68







Dieses Büchlein ist eine Einladung...

... eine Einladung für euch, liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe Erzieherinnen und Erzieher... und für all diejenigen, die sich mehr Leichtigkeit und Fröhlichkeit im Alltag wünschen und manchmal nicht so richtig wissen, wie man es anstellen kann.

Ich habe dieses kleine Büchlein ganz bewusst für euch alle gemeinsam geschrieben. Es soll euch ermutigen, euch gegenseitig zu unterstützen. Es soll euch inspirieren, ein bisschen mehr über euch zu lernen, selbstbewusster und aufmerksamer mit euch und der Welt um euch herum zu sein.

Und... es soll Euch Vergnügen bereiten.

Das Büchlein ist mein Geschenk an die Welt, in der wir alle gemeinsam leben. Ihr Kinder seid die Zukunft, so dass sich alles insbesondere um euch dreht. Es geht um eure Welt – eure Welt zuhause, eure Welt in der Schule und eure Welt, die ihr mit euren Freunden teilt. Alle diese Welten teilen auch wir Erwachsenen mit euch.

Das Büchlein handelt von Verstehen und Begreifen, von Entdecken und Lernen und von unseren Händen. Es kommt von Herzen und beruht auf meinen Erfahrungen als Mutter, als „Handarbeiterin“, als Wissenschaftlerin und als Lilly.

Auch ich lerne jeden Tag dazu, möchte wachsen und mir, meiner Familie, meinen Kolleginnen und Kollegen, Freundinnen und Freunden das alltägliche Leben leichter, fröhlicher und gelassener machen – und so auch das eure.

Ich bin eine Botschafterin der Hand und werde euch in diesem Büchlein etwas über den Zauber und die Kraft der Hände erzählen. Ich bin mir sicher ihr werdet Freude daran finden, welche tolle Rolle die Hände in unserem gemeinsamen Alltag spielen. Unsere Hände können eine Menge für uns tun. Ihr werdet staunen...

Ein paar Hinweise zum Lesen

Ich habe versucht, in einfachen Worten zu schreiben, damit ihr Kinder alles verstehen könnt. Ich möchte sowohl euch Kindern als auch euch Erwachsenen vorschlagen, das Büchlein gemeinsam zu lesen. Wenn ihr es gelesen habt, schaut euch ruhig immer mal wieder die eine oder andere Stelle an – denn, so wisst ihr vielleicht – je öfter man etwas wiederholt, desto besser kann man lernen, begreifen und sich erinnern. Aus diesem Grund ist dieses Büchlein auch ein bisschen aufgebaut, wie eine Schulstunde.

Teil 1: Es geht los

Zu Beginn einer Schulstunde wird euch in der Regel erzählt, worum es gleich gehen wird. Manchmal ist eine kleine Geschichte hilfreich, um euch auf den Stoff, den ihr lernen dürft, vorzubereiten. Diese Geschichte soll euch motivieren, Fragen aufwerfen und etwas mit eurem Leben zu tun haben.

Auch ich werde euch gleich eine Geschichte erzählen und euch erklären, was die Geschichte mit euch und eurem Alltag zu tun hat.

Teil 2: Gemeinsam lernen

Wenn ihr in der Schule schreiben, lesen und rechnen lernt, ist es natürlich wichtig, dass ihr erstmal wisst, dass es Buchstaben und Zahlen gibt. Es muss euch also jemand erklären, wie Zahlen und Buchstaben aussehen und was man mit ihnen machen kann.

Genauso werde ich euch ein paar Dinge erklären: Über die Hand, über Gefühle, über unseren Alltag und unser Zusammenleben.

Teil 3: Die Hände in Aktion

Wenn ihr nun etwas über Buchstaben und Zahlen wisst, müsst ihr noch ein bisschen üben, um wirklich rechnen, schreiben und lesen zu können. Deshalb gibt es ja auch Hausaufgaben.

So möchte ich euch in diesem Teil des Büchleins auch ein paar „Hausaufgaben“ aufgeben. Alles dreht sich dabei um die Hand und was ihr mit der Hand alles so machen könnt.

Ich bin mir sicher, dass die kleinen Übungen sowohl euch Kindern als auch euch Erwachsenen Vergnügen bereiten. Ihr könnt sie zuhause, in der Schule oder bei der Arbeit machen. Keine Angst, es wird ganz einfach.

Teil 4: Eure Hände können noch mehr

Zum Schluss möchte ich euch noch ein paar „Dinge“ mit auf den Weg geben... Dinge, die ihr gemeinsam basteln könnt und die euch im Alltag an die Inhalte dieses Buches und die Kräfte der Hände erinnern.

Ich lade euch nun herzlich dazu ein, das Büchlein zu lesen und mitzumachen...

Dieses Büchlein ist euch Kindern und euch Erwachsenen gewidmet. Es handelt vom Verstehen und Begreifen, vom Entdecken und Lernen und von der Rolle, die unsere Hände in unserem gemeinsamen Leben spielen. Es ist eine Einladung, sich gegenseitig an die Hand zu nehmen und mit den zauberhaften Kräften der Hände zu wachsen.

ISBN 978-3-9822448-3-9



Handwerk • Wissen und Bewahren • Vermitteln und Entdecken