





Ronald Schweppe und **Aljoscha Long** vermitteln ganzheitliche Lebenskunst auf leicht verständliche Art und Weise. Ihre Schwerpunkte sind die Themen Achtsamkeit, Lebenszufriedenheit und Gelassenheit. Moderne Psychologie, zeitgemäße Philosophie und östliche Spiritualität fließen in ihren Werken harmonisch zusammen. Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer, Aljoscha Long Psychologe, Komponist und Taiji-Lehrer. Sie sind bekannt durch zahlreiche erfolgreiche Veröffentlichungen.

Sara Fandrey ist eine italienisch-deutsche Bilderbuchillustratorin. Sie spielt schon seit ihrer Kindheit mit Farben und Papier, doch ihre Liebe zu Bilderbüchern entdeckte sie während ihres Studiums an der Bilderbuchakademie »Ars in Fabula«. Sara arbeitet sowohl digital als auch traditionell und experimentiert ständig mit neuen Techniken und Medien. Wenn sie nicht gerade zeichnet, rennt sie meist ihren beiden Kindern hinterher – oder liest ihnen vor.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe
FSC® N001967

1. Auflage 2026
© 2026 Penguin JUNIOR in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)
Alle Rechte vorbehalten
Text: Aljoscha Long & Ronald Schweppe
Illustrationen: Sara Fandrey
Umschlaggestaltung: Christian Keller
CM • Herstellung: UK
Reproduktion: Lorenz+Zeller GmbH, Inning a. A.
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe
ISBN 978-3-328-30431-9
Printed in Germany
www.penguin-junior.de

Aljoscha Long & Ronald Schweppé

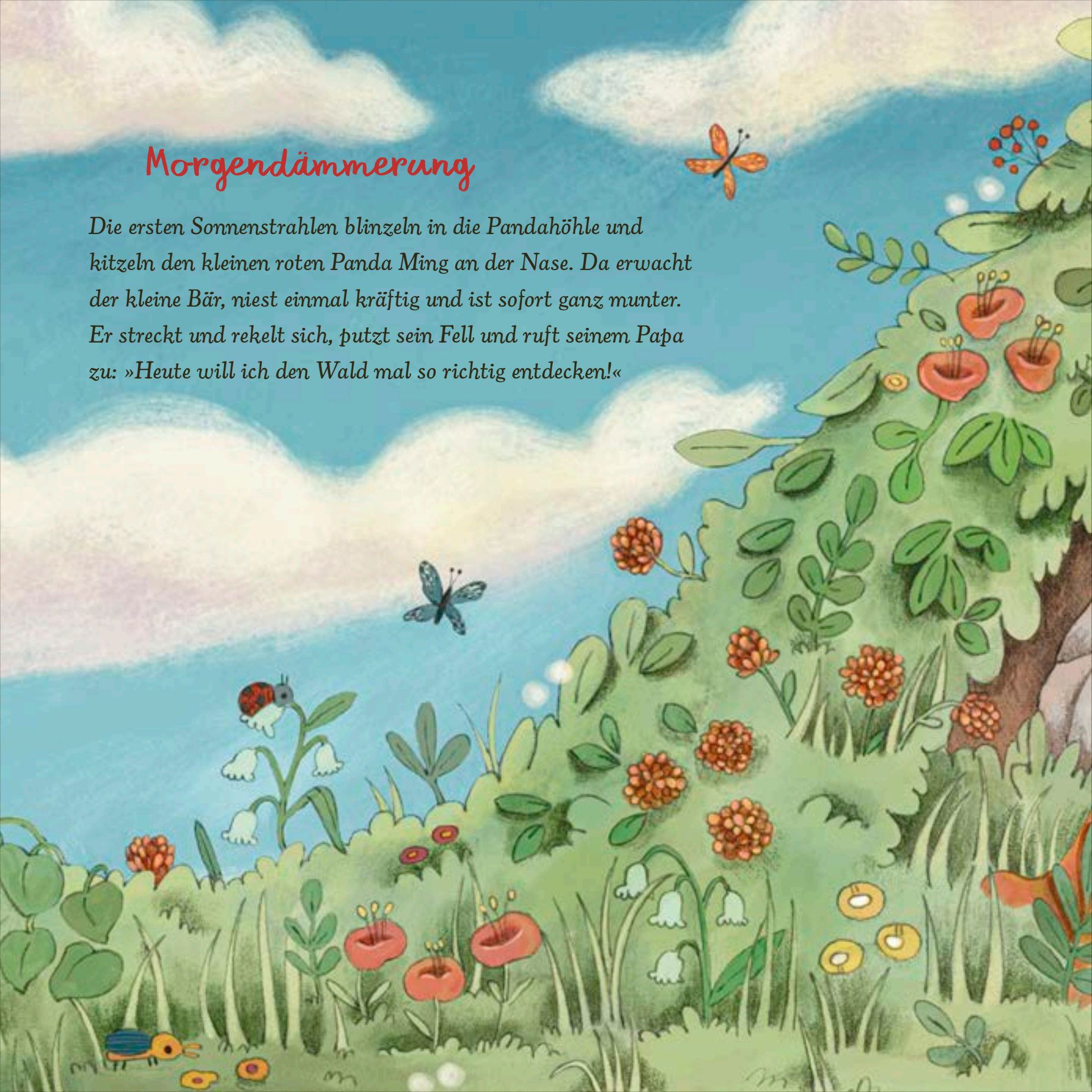
Der kleine rote Panda und die Achtsamkeit



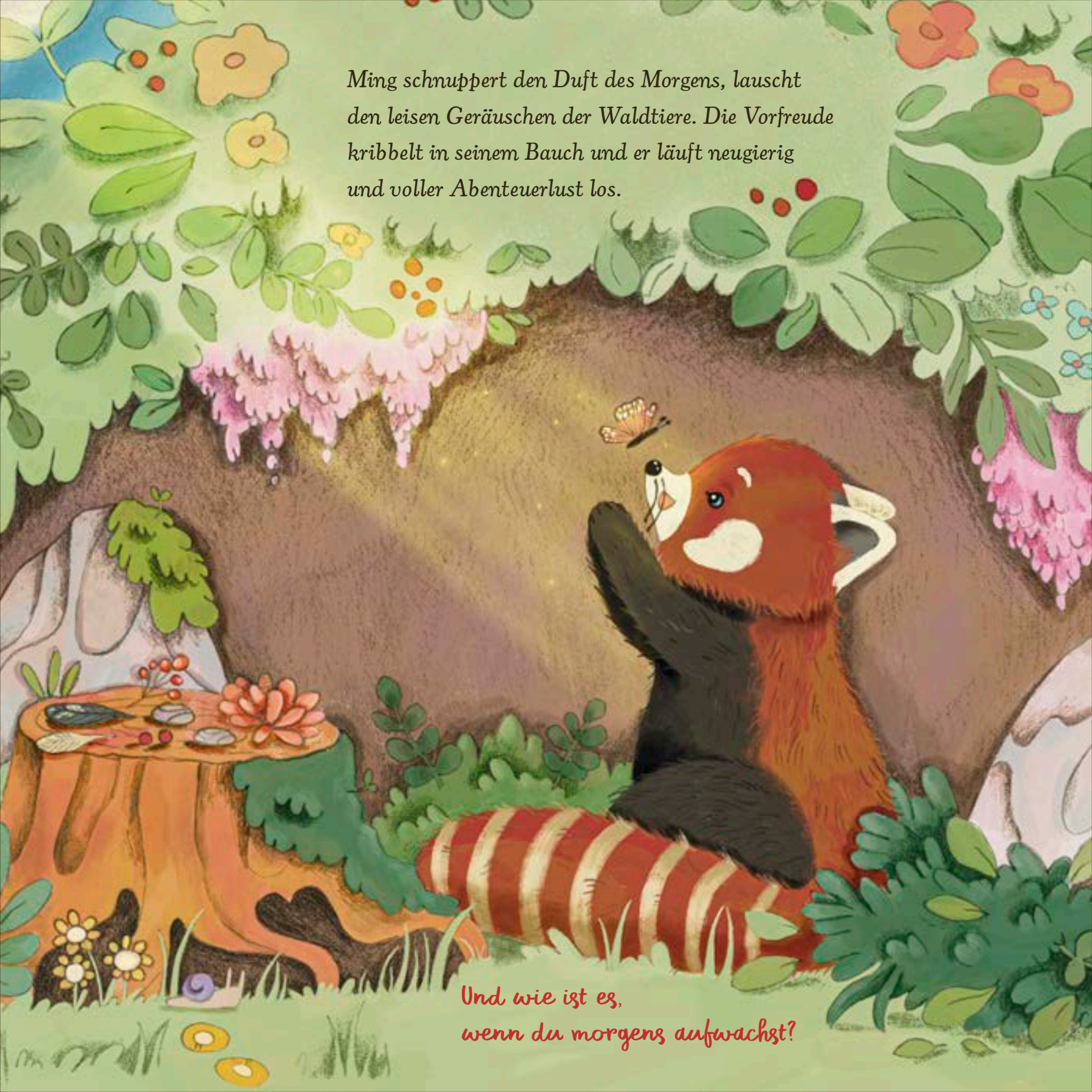
mit Illustrationen von Sara Fandrey

Morgendämmerung

Die ersten Sonnenstrahlen blinzeln in die Pandahöhle und kitzeln den kleinen roten Panda Ming an der Nase. Da erwacht der kleine Bär, niest einmal kräftig und ist sofort ganz munter. Er streckt und reckt sich, putzt sein Fell und ruft seinem Papa zu: »Heute will ich den Wald mal so richtig entdecken!«



Ming schnuppert den Duft des Morgens, lauscht
den leisen Geräuschen der Walddtiere. Die Vorfreude
kribbelt in seinem Bauch und er läuft neugierig
und voller Abenteuerlust los.



Und wie ist es,
wenn du morgens aufwachst?


Die Kunst des Lauschens

»Huhuuu!«

Was ruft denn da oben im Baum?

Es ist die alte Eule Wey, die auf
einem Ast sitzt.





»Kleiner Ming, setz dich doch mal hin und schließ
die Augen. Der Morgen hat tausend Stimmen.«
Ming macht, was Wey sagt.

Zuerst hört er nur das Zwitschern der Vögel,
doch schon bald hört er immer mehr – das zarte
Rascheln der Blätter im Wind, das Plätschern
des Baches, das Summen der ersten Bienen.
»Wenn wir ganz still werden«, erklärt Wey,
»finden wir die Welt der Klänge.«

Ist das nicht toll? Und was hörst du, wenn du
die Augen zumachst und ganz still wirst?



Waldstimmen entdecken

Als Ming weitergeht, trifft er den kleinen Spatz Li.

»Hörst du das Konzert des Waldes?«, zwitschert der winzige Vogel. Ming lauscht. Da hört er das Trommeln eines Spechts, den fernen Ruf eines Hirsches und das Knacken der Zweige, wo ein Affe auf einem Baum sitzt und neugierig herunterblickt.

»Jedes Geräusch erzählt eine Geschichte«, sagt der kleine Spatz.
»Der Specht sagt uns, wo kranke Bäume sind, der Hirsch ruft
nach seiner Familie und der Affe schwingt sich von Ast zu Ast,
um die süßesten Früchte zu finden.« Ming staunt, wie viele
Geschichten der Wald erzählt.

Kannst du auch die Geschichten
hören, die dir Geräusche erzählen?

