

JUTTA  
DEGENHARDT

# EIN INNE HALTEN



Mit Bildern von  
**CAROLA  
SIEVERDING**

Das  
Bilderbuch über  
Achtsamkeit  
im Alltag

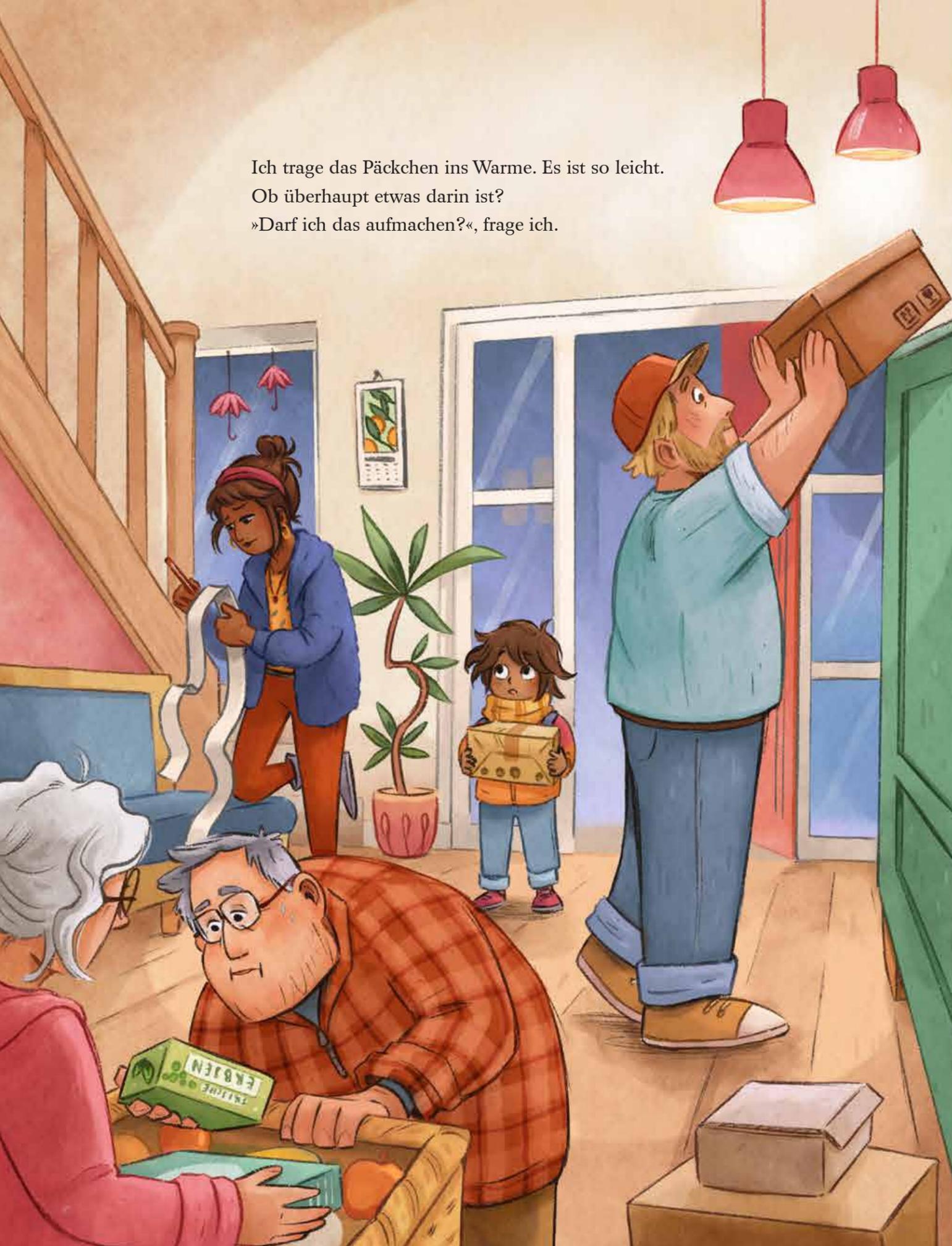
ars $\equiv$ edition



Den ganzen Tag sind wir durch die Stadt gelaufen, um Sachen zu suchen und zu kaufen. Als wir schwer bepackt nach Hause kommen, entdecke ich etwas vor der Tür.  
»Schaut mal«, rufe ich. »Da liegt ein kleines Paket.«  
»Vorsicht, Joni«, schnauft Papa. Er hebt einen Turm aus Kartons über mich, und Mama folgt mit einem Haufen Knistertüten.  
Opa und seine Freundin Bea tragen einen voll beladenen Korb.  
Alle schleppen und stöhnen. Das Päckchen bemerken sie nicht.

»Für wen ist das wohl?« Ich zupfe an dem zerknitterten Papier.

Ich trage das Päckchen ins Warme. Es ist so leicht.  
Ob überhaupt etwas darin ist?  
»Darf ich das aufmachen?«, frage ich.



Papa räumt die Kartons auf. Opa und Bea sortieren im Korb herum, und Mama wühlt in den Tüten und macht kleine rote Haken auf einer langen Liste. Alle rumpeln und klappern und murmeln. Sie hören mich nicht.  
Ich knibble an dem Klebeband und plötzlich sehe ich, dass das Päckchen Löcher hat.  
»Luftlöcher«, rufe ich. »Da ist etwas Lebendiges drin. Ich MUSS es aufmachen. Sofort.«

Ich zerreiße das Papier und finde eine Schachtel, die aus Pappresten  
zusammengeklebt ist und die auch wieder Luftlöcher hat.  
Mein Herz klopft. Vorsichtig klappe ich den Deckel auf.  
»Oh, wer bist denn du?«

»Du bist also ein Inne«, sage ich und  
streiche über den zauseligen Kopf.  
»Ich werde mich um dich kümmern.«

Auf zartem Raschelpapier  
sitzt ein wuscheliges Wesen mit  
funkelblauen Augen. Hinter ihm,  
an der Kartonwand, entdecke ich  
vier Buchstaben. »Inne« steht da.



## JUTTA DEGENHARDT

Jutta Degenhardt lebt mit ihrer Familie in Köln direkt am Rhein. Sie geht gern auf Schatzsuche, sammelt Bilderbücher und liebt Kinderkunstwerke. Die Ideen für ihre Geschichten findet sie in einzelnen Worten, in Gesprächen und in Alltagsmomenten. An einer Förderschule in der Kölner Innenstadt arbeitet sie als Lehrerin und trifft dort auf schlaue Kinder, von denen sie immer wieder Neues lernt. Zum Beispiel, dass man ein Päckchen mit Luftlöchern unbedingt öffnen muss.



© privat



© privat

## CAROLA SIEVERDING

Carola Sieverding, geboren 1989 im Nordwesten Deutschlands, studierte an der Münster School of Design mit Schwerpunkt Illustration. Seit fast 10 Jahren arbeitet sie als freie Illustratorin für verschiedene Verlage. Innezuhalten fällt ihr zwischen Illustrationsjobs, Papierkram und trubeligen Buchmessebesuchen manchmal auch gar nicht so leicht – gut, dass sie einen Hund an ihrer Seite hat, der sie stets daran erinnert, sich kleine Pausen zum Durchatmen einzuräumen.

# Willst du auch mal ein Inne halten?

Das Kuscheltier zum  
Bilderbuch gibt es online  
und im Buchhandel:



EAN 4014489134930

## Möchtest du ein Inne halten?

Joni findet beim Nachhausekommen ein leichtes Paket mit Luftlöchern. Was kann da nur drin sein? Es ist ein kleines, flauschiges Inne. Das ist bestimmt wie ein Kaninchen, sicher braucht es ein Gehege, Spielzeug und Futter. Doch all das macht das Inne nicht glücklich. Es will einfach nur im Arm gehalten werden ...

**Eine zauberhafte Geschichte  
übers Innehalten und  
über Achtsamkeit im Alltag**

