



ACHTÄRMIG ZUR ACHTSAMKEIT

Klaus ist ein kurzsichtiger Oktopus mit acht Fangarmen und drei Herzen, die immer wild durcheinander pochen, wenn etwas Neues passiert. Deshalb bleibt er am liebsten in seiner Höhle – bis er eines Morgens einen Knoten in seinem Lieblingsarm entdeckt!

Mit pochenden Herzen wagt sich Klaus ins offene Meer, um Hilfe zu suchen ... und findet Gitti Garnele. Die hat zwar keine Lösung, aber genug Mut für beide zusammen. Auf ihrer gemeinsamen Reise durch den Ozean lernt der schüchterne Klaus, so achtsam wie ein Blauwal, so wütend wie ein Einsiedlerkrebs und fast so mutig wie Gitti Garnele zu sein.

Eine berührende Bilderbuchgeschichte, die zeigt, dass nichts unmöglich ist, wenn wir uns unseren Ängsten stellen, uns in Achtsamkeit und Akzeptanz üben und alle Gefühle zu- und rauslassen.

»MANCHMAL MUSS MAN MUTIG SEIN UND AUS SEINER HÖHLE SCHWIMMEN – AUCH WENN MAN ANGST HAT.«

Gitti Garnele

»EIN TAG OHNE ALGENMARMELADE IST EIN VERSCHWENDETER TAG!«

Knoten Klaus



Julia Regett LASS ES RAUS, KNOTENKLAUS

CalmeMara

Julia Regett

LASS ES RAUS, KNOTENKLAUS





CalmeMara-Bücher tun Gutes:



Mit jedem Kauf bei uns unterstützt du die sozialen Projekte und die Tiere vom Begegnungs- und Gnadenhof *Dorf Sentana* in Bielefeld. Denn einen Teil unserer Erlöse spenden wir direkt an die Sentana Stiftung.

Im Dorf Sentana leben zwar weder Oktopusse noch Garnelen, dafür aber viele andere Tiere, die sich über deine Unterstützung freuen!

Mehr dazu unter www.sentana-stiftung.com

CalmeMara-Bücher schützen Tier und Umwelt:



Unsere Bücher werden ausschließlich in Deutschland und komplett vegan hergestellt. Durch die Verwendung von veganen ÖKO-Druckfarben auf Pflanzenölbasis und veganen Leimen stellen wir sicher, dass kein Tier für die Produktion eines CalmeMara-Buchs leiden muss. Damit unsere Bücher lange leben, ohne der Umwelt zu schaden, setzen wir Drucklack auf Wasserbasis und eine kompostierbare ECO-Schutzkaschierung ein. Um Umwelt und Ressourcen zu schonen, verwenden wir ausschließlich Papier, das aus vorbildlich bewirtschafteten, FSC®-zertifizierten Wäldern und anderen kontrollierten Quellen stammt, und drucken unsere Bücher klimaneutralisiert. Zum Ausgleich der angefallenen CO₂-Emissionen unterstützen wir ein Aufforstungsprojekt in Uganda.



© 2022 CalmeMara Verlag GmbH, Bielefeld

1. Auflage 2022

Alle Rechte, auch die der auszugsweisen Vervielfältigung, gleich durch welche Medien, vorbehalten.

Text und Illustration: Julia Regett

Korrektur: Helge Pfannenschmidt

Layout und Satz: Jeanette Frieberg, Buchgestaltung | Mediendesign, Leipzig

Druck und Bindung: Kirchner Print.Media, Kirchlengern

Printed in Germany

ISBN: 978-3-948877-24-8

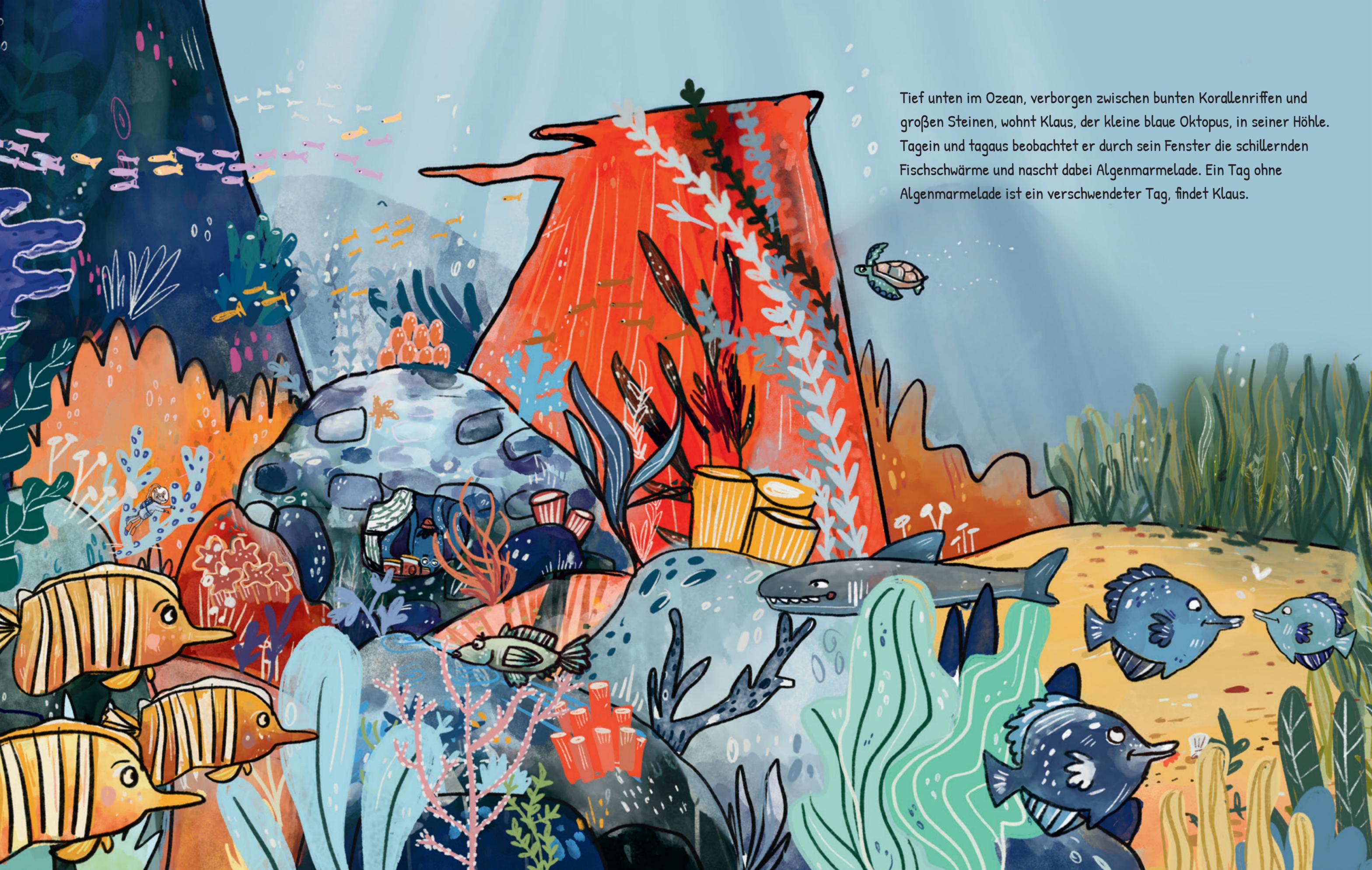
Besuch uns doch mal im Internet: www.calmemaraverlag.de

Julia Regett LASS ES RAUS, KNOTENKLAUS



Danke, R. Danke für dein Zuhören und Inspirieren, Raum-Geben und Knoten-Lösen.

Danke, CalmeMara Verlag und Hannah, für die tolle Zusammenarbeit und Unterstützung bei meinem ersten Buch.



Tief unten im Ozean, verborgen zwischen bunten Korallenriffen und großen Steinen, wohnt Klaus, der kleine blaue Oktopus, in seiner Höhle. Tagein und tagaus beobachtet er durch sein Fenster die schillernden Fischschwärme und nascht dabei Algenmarmelade. Ein Tag ohne Algenmarmelade ist ein verschwendeter Tag, findet Klaus.



Klaus ist ein sehr kluger und sehr kurzsichtiger Oktopus mit acht Fangarmen und unzähligen Saugnäpfen. Mit seinen Tentakeln kann er gleichzeitig die Brille putzen, sich am Kopf kratzen und 13 Algenmarmeladengläser jonglieren. Er kann damit sogar schmecken!

Außerdem hat Klaus drei Herzen, die manchmal wild durcheinander pochen. Vor allem dann, wenn er etwas Neues erlebt. Aber das passiert zum Glück fast nie ...



Heute ist allerdings ein merkwürdiger Tag. Gleich nach dem Aufwachen entdeckt Klaus einen großen Knoten in seinem zweiten Arm.

»Das gibt es doch nicht«, wundert sich Klaus und kratzt sich am Kopf. Der zweite Arm ist sein Lieblingsarm. Nur mit ihm kann er seine Algenmarmeladengläser öffnen, und dafür hat er lange geübt. Klaus ist verzweifelt: »Wie ist das nur passiert? Und wie bekomme ich den Knoten wieder raus?«



»Das kann doch nicht so schwer sein!«, denkt Klaus. Er zieht und zerrt. Er ächzt und stöhnt. Er dreht und wackelt. Immer wilder – bis ihm furchtbar schwindelig ist.

UND DER KNOTEN? DER LÖST SICH EINFACH NICHT!

»Alleine schaffe ich es nicht. Ich brauche Hilfe!«, murmelt Klaus und schaut zögerlich aus dem Fenster. »Aber ich will meine Höhle nicht verlassen. Das ist gefährlich!«

Klaus hat Angst. Seine drei Herzen pochen wild.

Aber der Knoten kann nicht bleiben!

Arm für Arm schiebt Klaus sich vorsichtig nach draußen.

Wie gut, dass direkt vor seiner Höhle eine große Muschel liegt.

Die hält er wie einen Schutzschild vor sich.

