

FANTASIEREISE: DER GLÜCKSKÄFER

Mach es dir bequem ... Deine Augen können sich schließen und die angenehme Ruhe spüren ... Du spürst vielleicht schon, wie gut es sich anfühlt, einfach so da zu sein, in den Bildern ...

Die Wiese zwischen Siedlung und Wald liegt im Sonnenlicht. Nur wenige weiße Wolken ziehen am Himmel ... Die Halme und Blumen stehen still ...

Was sich bewegt, ist der Schmetterling ... Was sich bewegt, sind die Fliegen ... Und da dieser eine Grashalm – denn ein Marienkäfer ist auf ihm gelandet ...

„Schau mal!“, sagt Hannah und zeigt auf den Käfer, „ein Siebenpunkt!“

„Er ist so klein!“ Finn zählt die schwarzen Punkte auf den roten Flügeln des Käfers. „Tatsächlich, genau sieben“, sagt er dann.

„Das ist ein Glückskäfer“, sagt Hannah.

„Ein Marienkäfer, ein Siebenpunkt“, sagt Finn. „Von dem haben wir neulich Bilder in einem Buch angeschaut. Aber dass er so klein ist, das wusste ich nicht.“

Der Käfer ist währenddessen einfach auf dem Grashalm gesessen. Nun krabbelt er mit winzigen Schritten am Halm hoch. Der Grashalm biegt sich sogar etwas unter der winzigen Last.

„Was macht er wohl, wenn er oben am Halm angelangt ist?“, sagt Hannah.

„Dort geht es nicht weiter“, sagt Finn.

„Dort geht es für Menschen nicht weiter“, sagt Hannah.

Sie beobachten, wie der Marienkäfer auf der Spitze des Blattes zur Ruhe kommt. Eine Weile sitzt er nur da – während eine Lerche am Himmel singt ... während Grillen in der Wiese zirpen ... während das Licht unermesslich vom Himmel fällt ... während die Kinder ihm zuschauen ...

Dann öffnet der Marienkäfer seine kleinen Flügel und schwirrt davon, über die Wiese ...

„Unser Glück fliegt fort“, sagt Finn.

„Es gibt so viele Marienkäfer“, sagt Hannah.

„So viel Glück“, sagt Finn.

Die Kinder gehen zur Siedlung zurück – während die Wiese blüht und summt ... während das Licht vom Himmel fällt ... während der Marienkäfer vielleicht irgendwo auf einem anderen Grashalm gelandet ist ...

So viel geschieht auf der Wiese – und doch liegt eine große Ruhe auf ihr, eine Ruhe aus Glück ...

Es ist eine Ruhe, die sich ausbreiten kann, in jedem, der die Wiese besucht ... Es ist eine gute Ruhe des Glücks ...

Der Marienkäfer ist wieder aufgefliegen und schwirrt über die Farben der Wiese ...

Du kannst ein Stück mit ihm sein auf seinem Flug ... Du kannst ihn dann landen lassen, auf einem Grashalm, und mit ihm sein, in der Ruhe des Glücks ...

Nun kommt die Traumreise langsam zum Ende ... Du spürst wieder den Raum um dich und hörst seine Geräusche ... Du spürst deinen Atem gehen ... Du spürst seine Ruhe ... Die Ruhe ist weiter in dir ... Deine Augen können sich wieder öffnen ...

FANTASIEREISE: DER SCHMETTERLING

Mach es dir bequem ... Deine Augen können sich schließen und die angenehme Ruhe spüren ...
Du spürst vielleicht schon, wie gut es sich anfühlt, einfach so da zu sein, in den Bildern ...

Vor ein paar Tagen erst ist der Schmetterling geschlüpft. Eine Raupe spann sich ein kleines Haus
rund um ihren Leib. In Tagen und Nächten der Stille wurde sie darin zum Schmetterling.

Wie schön war die Welt, in die der Schmetterling kroch. Lang saß er auf einem Blatt im Wald. Wie
das Blut warm durch seine Adern strömte ... Wie seine Flügel sich immer weiter entfalteten ... in
der warmen Sonne des Waldes ...

Wie schön der allererste Vogelgesang war, den er hörte ...

Wie schön der Wald um ihn rauschte ...

Das Spiel von Schatten und Licht in seinen staunenden Augen ...

Lang saß der Schmetterling auf dem Blatt seiner Geburt in der Sonne ...

Nur seine Fühler bewegten sich leicht ...

Und seine Flügel, noch leichter ...

Und dann flog er auf, zum ersten Mal, flog hinein in den Wald ...

Der Wald ist groß. Der Schmetterling will alle seine Wunder erleben ...

Wie schön es ist, am Waldbach auf einem Stein zu sitzen, vom Wasser zu trinken ...

Wie schön es ist, zwischen hohen Stämmen der Bäume zu schweben ...

Wie schön es ist, im Flug einem anderen Schmetterling zu begegnen – sich zu umkreisen,
aufzusteigen, sich wieder zu trennen, weiterzufliegen, wo immer der Himmel hinreicht ...

Wie schön es auf der Waldlichtung ist – dieser Wiese mit unzähligen Gräsern und Blumen ... Ihre
leichte Bewegung im Wind, wie die Wellen eines Meeres ... Ein Meer aus Blumen und Gras ...

Ragen aus diesem Meer nicht zwei lange Ohren? Ein Häschen ist es, das sich verbirgt. Vielleicht
nascht es gerade vom süßen Klee ...

Aus dem Dunkel des Waldes schreitet ein Hirsch auf die Lichtung. Er bleibt stehen, prüft den Wind,
ob er eine Gefahr wittern kann ... Dann senkt er den Kopf in das süße Gras ...

Der Schmetterling ist auf einer Blume gelandet. Er öffnet die Flügel in das Licht ... Spürst du den
Schmetterling mit der Wärme der Sonne? ...

De Wärme der Sonne ist auch in dir ...

Nun kommt die Traumreise langsam zum Ende ... Du spürst wieder den Raum um dich und hörst
seine Geräusche ... Du spürst deinen Atem gehen ... Du spürst seine Ruhe ... Die Ruhe ist weiter
in dir ... Deine Augen können sich wieder öffnen ...

Die Traumreise stammt aus dem Buch: Volker Friebel (2020): Mit Traumreisen entspannen: Das Haus am See.