

Am Waldsee

Mach es dir ganz bequem ... Während du dich noch räkelst, kannst du schon beginnen, angenehm ruhiger zu werden ... Deine Augen können noch offen bleiben und auch zu ruhen beginnen – oder sie können sich schließen und die angenehme Ruhe spüren ... Du hörst vielleicht noch Geräusche um dich, im Raum ... oder von draußen ... Und irgendwann können die Geräusche und jede Bewegung ganz gleichgültig werden ... Und du spürst vielleicht schon, wie gut es sich anfühlt, einfach so da zu sein und eine Traumreise zu erleben ...



Vom Ufer des Waldsees springt ein Frosch in das Wasser – ein Platschen, dann sinkt er mit ausgebreiteten Gliedmaßen langsam, ganz langsam hinab auf den Grund, regungslos ... Am Grund wirbelt Schmutz auf, nur ein wenig ... Schon senkt der Schmutz sich wieder und das Wasser wird klar ... Der Frosch schaut hinauf in das Licht ...

Ob er die Lieder der Vögel hört? ... Irgendwie schon, irgendwie anders im Wasser als in der Luft ... Ob er den Schatten der bunten Libelle über den Seegrund gleiten sieht? ... Irgendwie schon ...

Über dem Wasser ist die Ruhe unter dem Vogellied groß geworden ... Wie süß die Vögel singen ... Wie ruhig der Wald unter den Klängen atmet ... Vielleicht spürst du die Ruhe des Waldes in seinen Blättern ... Vielleicht spürst du seine Ruhe in der rauen Rinde der Bäume ... Vielleicht spürst du seine Ruhe auch in dir ...

Alle Bäume wachsen zum Himmel ... Auf dem Waldboden aber sammelt sich die Schwere des Waldes ... In diesem Baumstamm etwa, der in einem Sturm gefallen ist und nun am Boden liegt ... In der schweren Walderde etwa, die einfach nur da ist, auf der Käfer krabbeln und auf der das Moos jeden Tag ein wenig höher zur Sonne wächst ... Vielleicht spürst du die Schwere des Waldbodens ... Vielleicht spürst du die Schwere auch in dir ... Und eine Leichtigkeit ...

Auf der Oberseite der Blätter liegt Licht ... auf ihrer Unterseite ist Schatten ... Dort hat sich eine Raupe verpuppt, die wartet nun in der Zeit, sie will ein Schmetterling werden ...

Dunkel ist es im Innern der Puppe, in einem Raum der Stille ... Dort kann die Kraft groß werden ... Dort kann die Kraft der Stille zu einem Schmetterling werden ... Noch wächst sie ... Noch wächst sie immer ein wenig mehr ... Noch wird sie immer mehr in der Stille ...

Auf der Oberseite der Blätter ruht die Wärme der Sonne ... Die Strahlen kommen hier an und finden sich selbst in der Stille ... Als Kraft des Lebens ziehen sie in die Blätter ein ... Als Kraft des Lebens ziehen sie in den Baum ... Die Wärme der Sonne ist die Wärme in dir ... Vielleicht kannst du sie spüren ... Vielleicht kannst du spüren, wie die Wärme der Sonne auch in dir strömt ...

Die Stille des Sees ist lebendig ... Ob das von den Fliegen kommt, die überall schwärmen? ... Ob das von den bunten Farben der Libellen kommt, die lautlos über dem

Wasser stehen? ... Vielleicht kommt die Lebendigkeit der Stille auch vom Licht ... Vielleicht spürst du die Lebendigkeit der Stille auch in dir ...

Schilfrohre schlagen aneinander ... Ein feines Klacken ... Und da, ist das eine Wasserschlange, die sich freundlich über das Wasser schlängelt? ... Eine Wildente quakt ... Die Ruhe lässt ihre Laute zu, aber sie antwortet nicht ... Sie antwortet nicht so, wie du es kennst ...

Überall auf dem See lastet die Ruhe des Himmels ... Vielleicht spürst du die Ruhe und die Kraft im Wald, auf dem Wasser ... Vielleicht spürst du die Ruhe und die Kraft überall ... Vielleicht spürst du sie auch in dir immer stärker werden ... Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ...

Und nun kommt die Traumreise langsam zum Ende, und du kehrst zurück in den Raum ... Du spürst wieder den Raum um dich und hörst seine Geräusche ... Die Ruhe ist weiter in dir. Und die Kraft. Du spürst vielleicht, wie die Ruhe und die Kraft in dir stärker geworden sind ... Die Augen können sich wieder öffnen ... Atme tief durch! Reck dich und streck dich ...

Die Traumreise stammt aus dem Buch: Volker Friebe (2015): Mit Traumreisen durch das Jahr.