

WUNDERRAUM

Leser ist arkommen.

Kathryn Nicolai

TRÄUM SCHÖN

*Einschlafgeschichten
für Erwachsene*

Übersetzt von Sibylle Schmidt

Mit Illustrationen von Léa Le Pivert

WUNDERRAUM

*Für Jacqui,
die meine Träume wahr werden lässt.*



Inhalt

Gebrauchsanleitung für dieses Buch	11
Winterspaziergang	25
<i>Anleitung für eine Gehmeditation</i>	30
Neubeginn	33
Zuhause bleiben	38
Die Liebe zu Wörtern	42
Eine kleine Liebelei	47
Nebel und Licht	52
Urlaub am Meer	56
Ein Wintertag, durchs Fenster betrachtet	60
Zeit zum Spielen	64
Frühlingsregen	69
Die Buchhandlung schließt für heute	73
Das Spargelbeet	78

Eins nach dem anderen	83
<i>Tipps, wie du deine Sachen gut auf die Reihe kriegst</i>	87
Schön früh beim Yoga	89
<i>Drei erholsame Yogaübungen für einen besseren Tag</i>	93
Leuchtende Farben, bunter Sand	95
Drei besonders schöne Momente	100
<i>Drei besonders schöne Momente für deinen Tag</i>	103
In der Bäckerei	104
Frühling im Gemüsegarten	109
<i>Sandwich mit Kichererbsenmus</i>	113
Im Sommerhaus	115
<i>Meditation am Wasser</i>	120
Fliederdiebe unter sich	122
Kaffee auf der Veranda oder wie man sich den Tag versüßt	125
<i>Zehn Ideen für nette Gesten</i>	129
Glühwürmchen in einer Sommernacht	130
Ein geheimer Ort	135
Konzert im Park	139
Warme Sommernächte	143
<i>Vier Arten Avocado-Toast</i>	146
Neue Wege, neue Horizonte	149
Brieffreundschaft	153

Jahrmarkt im Hochsommer	158
Sternegucken im Wald	162
Hundstage	167
<i>Meditation der liebenden Güte</i>	173
In der Küche bei Gewitter	176
<i>Spaghetti al Pomodoro</i>	180
An einem Sonntag im Museum	183
Erntezeit	187
<i>Einfache Rosmarinkartoffeln</i>	192
Die Schule fängt wieder an	194
Auf dem Heimweg	198
<i>Eine einfache Entspannungstechnik, wenn man erschöpft und bedrückt ist</i>	202
In der Stadtbücherei	203
An einem Herbstmorgen auf dem Bauernmarkt	209
<i>Menschen beobachten als Meditation</i>	213
Rosmarin ist gut fürs Gedächtnis	214
<i>Einen Flaschenkürbis trocknen</i>	218
Eine Verabredung absagen	219
<i>Wie man sich nach einem miesen Tag schnell besser fühlt</i>	224
Ausflug zur Apfelfarm	226
Ein kleiner Liebesbrief	229

Halloween in einem alten Haus	233
<i>Knackige geröstete Kürbiskerne</i>	237
In der Werkstatt	239
Träumen in der Badewanne	244
<i>Ein heißes Bad als Ritual</i>	248
Bei Regenwetter Suppe kochen	251
<i>Selbstgemachter Kaffeelikör</i>	255
Nachtbetrachtung mit Hund	257
Am Tag nach Thanksgiving	262
Weihnachtsstimmung in der Stadt	267
<i>Weihnachtliche Deko aus Origami-Papier</i>	272
Der Christbaumkauf	274
Eingeschneit	278
<i>Selbstgemachte Duft-Potpourris</i>	282
Ein Theaterabend	284
Es ist Weihnachten	288
<i>Meditation für geschäftige Feiertage</i>	294
Danksagung	297
Verzeichnis der Wohlfühlwörter	299

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Schlafen sollte eigentlich ganz leicht sein. Denn schließlich ist Schlafen etwas Natürliches. Wir müssen uns ausruhen, wir wollen schlafen – aber manchmal klappt es einfach nicht. Was ist da los? Tja, meist ist unser Gehirn im Weg. Unser Denken ist ein bisschen wie ein Laster mit einem schweren Stein auf dem Gaspedal. Es rast einfach voran, auch wenn keiner am Lenkrad sitzt, und wenn man es nicht daran hindert, macht es für den Rest der Nacht so weiter. Bezieht man noch eine chaotische Welt, jede Menge Koffein und beunruhigend viel Zeit vor Bildschirmen mit ein, ist eigentlich klar, warum viele Menschen sich mit dem Schlafen schwertun.

Aber keine Sorge, ihr Lieben, wir können den wohltuenden Schlaf wiederfinden, mitsamt all seinen wunderbaren Eigenschaften. Man muss ein wenig üben und seine Gewohnheiten ändern. Aber ich kann versprechen, dass ihr nach einer Weile so schnell einschlafen und so gut durchschlafen werdet wie seit eurer Kindheit nicht mehr. Erfrischt und ausgeruht werdet ihr erwachen und durch die Einschlafgeschichten in diesem Buch vielleicht auch ein wenig Achtsamkeit in euer Alltagsleben mitnehmen können.

Schlafen ist eine moderne Superkraft. Geschichten sind Magie aus alten Zeiten.

Zu meinen frühesten Erinnerungen gehört, wie ich im Bett liege und mir zum Einschlafen eine Geschichte erzähle. Damals muss ich etwa vier Jahre alt gewesen sein, und an die Geschichte erinnere ich mich heute noch. Sie handelt von einem armen Mädchen, das reich wird, und ist genauso spannend wie die Märchen, die meine Eltern abends vorlasen. Ein wunderbares Happy End hat sie auch. Diese Geschichte machte mich immer angenehm schläfrig, sooft ich sie mir auch erzählte.

Ob ich mir nun im Mondlicht etwas ausdachte oder ob meine Eltern am Bettrand saßen und vorlasen – die alte Tradition der Einschlafgeschichten ist für mich immer enorm wichtig gewesen. Und ich habe sie bewahrt. Auch heute, als Erwachsene, erzähle ich mir Geschichten, wenn ich im Bett liege. Piratenschiffe und finstere Schurken kommen seltener darin vor, dafür aber köstliche Suppen und schlafende Hunde. Und die Wirkung ist genauso verlässlich.

Wir erzählen sie uns aus gutem Grund – Geschichten sind sinnstiftend und zeigen hilfreiche Wege auf. Mit Geschichten können wir uns in andere Zeiten und Räume begeben. Geschichten ermöglichen neue Sichtweisen auf unser eigenes Leben und das Leben anderer. Und wenn sie in der richtigen Weise erzählt werden, wirken sie entspannend und beruhigend.

Seit siebzehn Jahren bin ich hauptberuflich Yogalehrerin, und seit fast ebenso vielen Jahren meditiere ich regelmäßig. In dieser Zeit habe ich viel über Entspannungstechniken gelernt und darüber, wie Achtsamkeit – also eine entspannte Wahrnehmung des Augenblicks – dazu beitragen kann, den Geist zu beruhigen. Außerdem habe ich mich in Neurowissenschaften fortgebildet und mich mit Physiologie und Pranayama und der Funktionsweise des Gehirns beschäftigt.

Inzwischen weiß man, dass Neuronen sich vernetzen, wenn sie feuern. Daraus kann man schließen, dass wohltuende Verhaltensweisen durch regelmäßige Übung verstärkt werden. Das kann ich auch an mir selbst beobachten: Da ich mir mein Leben lang Einschlafgeschichten erzählt habe, reagiert mein Gehirn darauf verlässlich mit Entspannung und Schlaf.

Im Laufe der Jahre wurde mir in Familie und Freundeskreis oft von schlaflosen Nächten, Ängsten und chronischen Schlafstörungen berichtet. Mir wurde bewusst, wie belastend Schlafprobleme sind. Sie machen nicht nur gereizt und kraftlos, sondern erhöhen auch das Herzinfarktisiko und begünstigen Depressionen und Angststörungen. Nach und nach verstand ich, dass meine Einschlafgeschichten eigentlich so etwas wie eine geheime Superkraft sind, die auch anderen Menschen helfen kann. Aber da ich kaum nachts an deren Bett sitzen konnte, blieb es erst einmal bei dieser Erkenntnis.

Bis ich dann eine zündende Idee hatte – ironischerweise mitten in der Nacht –, während ich auf dem Fußboden saß und meine alte Hündin kralte: Ich würde einen Podcast machen, um die

Einschlafgeschichten meiner Familie, meinen Freunden und anderen interessierten Menschen zu erzählen. Noch nachts um drei bestellte ich mir ein Mikro.

Mein Podcast *Nothing Much Happens* ging sechs Wochen später an den Start und wurde sofort ein Erfolg. Ich bekam Nachrichten von Menschen aus aller Welt, die mir schrieben, sie hätten zum ersten Mal seit Jahren oder gar Jahrzehnten wieder durchgeschlafen. Die Superkraft kann also weitergegeben werden.

Und ich bekam selbst vielerlei Geschichten erzählt. Ein Mann hörte sich den Podcast während seiner Chemotherapie an. Eine Frau, die sich wegen Nachtangst seit Jahren vor dem Einschlafen gefürchtet hatte, freute sich jetzt jeden Abend darauf, gemütlich im Bett zu liegen und zum ersten Mal in ihrem Leben angenehme Träume zu haben. Andere schrieben mir, sie hätten endlich ihre Schlaftabletten absetzen können und fühlten sich wach und ausgeschlafen, wenn morgens der Wecker klingelte. Eltern berichteten, wenn sie mit ihren Kindern dem Podcast lauschten, würden die Kleinen, die noch kurz vorher wie verrückt durchs Haus gepest waren, binnen Minuten einschlafen. Menschen mit Angstzuständen ging es besser durch den Podcast, und Kunstschaffende schrieben mir, sie würden sich die Geschichten gerne bei der Arbeit anhören. Manchmal bekam ich dann Fotos von Kunstwerken, die durch den Podcast angeregt worden waren.

Das ist die Macht von Geschichten. Das können sie bewirken.

Wie man schlafen kann

Oft fällt es schwer, vom Arbeitsmodus in den Schlafmodus umzuschalten, weil wir Berufsthemen mit ins Bett nehmen. Obwohl wir uns eigentlich zur Ruhe begeben wollen, schreiben wir Minuten vorher noch E-Mails, checken Social-Media-Apps, schreiben Nachrichten, lesen Antworten. Kein Wunder, wenn das Gehirn dann nicht abschalten will oder uns mitten in der Nacht aufweckt, um ein Problem zu lösen, mit dem wir uns vorm Einschlafen beschäftigt haben; das Gehirn ist ja der Meinung, wir würden noch arbeiten. Wir müssen uns komplett aus dem Alltag ausklinken, um unserem Gehirn mitzuteilen, dass jetzt vorerst Schluss ist mit Arbeit.

Um unsere Schlafgewohnheiten zu verändern, sollten wir deutliche Grenzen setzen. Ganz fantastisch wäre es, sämtliche elektronischen Gerätschaften gar nicht erst mit ins Schlafzimmer zu nehmen. Das wäre absolut ideal und schon mal eine große Hilfe. Falls das aber nicht gelingt, sollte man den Übergang anders gestalten. Etwa eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen kann man das Handy auf stumm stellen, sämtliche anderen Geräte ausschalten und alles, was einen Bildschirm hat, außer Sichtweite bringen. Wenn dann wirklich alles, was an Arbeit erinnert, stumm oder unsichtbar ist, beginnt man mit einem kleinen Bettritual. Rituale sind eine hilfreiche Methode, um uns von einem Zustand in einen anderen zu geleiten. Zum Bettritual kann es gehören, sich die Zähne zu putzen, das Gesicht zu waschen, die Kleider für den

nächsten Tag bereitzulegen, Haustieren oder Familienmitgliedern gute Nacht zu sagen, noch eine entspannende Tasse Kräutertee zu trinken. Es geht bei dem Ritual darum, Körper und Gehirn mitzuteilen, dass jetzt gleich Schlafenszeit ist. Deshalb sollte man diese halbe Stunde mit Tätigkeiten zubringen, die dafür gut geeignet sind.

Dann bitte ins Bett legen und es sich so richtig gemütlich machen. Alles so vorbereiten, dass es sich gut anfühlt, und komplett entspannen.

Da der Alltag nun verabschiedet ist und man sich aufs Einschlafen einstimmt, braucht der Geist einen Ort, an dem er Ruhe finden kann. Und jetzt kommen die Einschlafgeschichten ins Spiel. Sie sind wie ein weiches Nest, in das man seine Gedanken betten kann, ein Kuscheleckchen nach einem hektischen Tag. Der rasende Laster deiner Gedanken? Einschlafgeschichten sind die gut gepflegte Garage, in der du ihn jetzt parken kannst. Die Geschichten strahlen Ruhe aus, in ihnen geschieht so gut wie nichts, und genau das ist die Absicht.

Stell dir beim Lesen die beschriebenen Szenen vor, und begib dich selbst an die Orte. Halte dich im Geiste dort auf, wo du dich ganz besonders wohl fühlst. Sieh dir die Illustrationen an, vertiefe dich in die Details. Wenn deine Augenlider schwer werden, lege das Buch beiseite, mach das Licht aus und spüre, wie entspannt du jetzt bist. Atme durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus. Mach das noch einmal. Einatmen, ausatmen. Gut. Jetzt kannst du dir selbst sagen: »Ich schlafe gleich ein und werde tief und fest durchschlafen bis morgen früh.« Während du

langsam einschlummerst, bleib in der Geschichte und stell dir alle Einzelheiten vor, vor allem solche, die sich besonders angenehm angefühlt haben.

Träum schön.

Weiterschlafen, wenn man mitten in der Nacht aufwacht

Manche Menschen schlafen problemlos ein, können aber nicht durchschlafen. In den Stunden vor dem Morgengrauen wird das Gehirn wieder wach, der Motor springt an, und es scheint unmöglich weiterzuschlafen. Dann hilft es, sich in der Vorstellung wieder in das Kuscheleckchen zu begeben.

Spielen wir das mal mit einer der Einschlafgeschichten durch. Stell dir vor, du liest die Geschichte *Auf dem Heimweg*, in der eine Person im Regen nach Hause geht. Stell dir vor, du bist diese Person. Unterwegs kaufst du Birnen und eine kleine Tüte Mandeln ein. Zuhause angekommen, schließt du die Tür ab, um die Welt draußen zu lassen. Dann legst du dich gemütlich aufs Sofa, die Katze gesellt sich zu dir und schmiegt sich an. Fühlt sich das nicht angenehm an? Genau richtig?

Wer mitten in der Nacht aufwacht, sollte an solche Einzelheiten denken. Ich finde, es hilft, den Titel der Geschichte zu wiederholen, um sich zu vermitteln, dass man jetzt diese Welt betritt. *Auf dem Heimweg*. Stell dir die Birnen und Mandeln vor.

Stell dir vor, wie es sich anfühlt, an einem regnerischen Abend nach Hause zu kommen und die Tür hinter dir abzuschließen. Stell dir vor, wie du durch dein Haus oder deine Wohnung gehst, dich aufs Sofa legst und einschlummerst. Indem du das tust, hinderst du dein Gehirn daran, weiter ruhelos um Ängste und Sorgen zu kreisen. Ich verspreche es.

Als ich den Podcast startete, bekam ich viele E-Mails von Leuten, die mir bestätigten, dass diese Methode bei ihnen bestens funktionierte. Jemand schrieb zum Beispiel: »Werde ich mitten in der Nacht wach, dann tue ich, was Kathryn rät: Ich stelle mir eine der Geschichten ganz genau vor. Dann kann ich mühelos wieder einschlafen!«

Das ist Gehirntraining. Sei geduldig und ausdauernd, und nach einer Weile wirst du erstaunt sein, wie gut du schlafen kannst. Du wirst dich darauf freuen, ins Bett zu gehen, weil du weißt, dass du dort einen wundervollen Ruheort hast, bis zum nächsten Morgen.

Entspannen

Vielleicht fällt es dir nicht nur schwer zu schlafen, sondern auch, tagsüber ruhig und zentriert zu sein. Damit bist du nicht alleine. Sehr viele Menschen ringen mit Ängsten. Die ursprüngliche Flucht-oder-Kampf-Reaktion ist inzwischen gekoppelt an den Stress unserer heutigen Lebensform, deshalb ist das weit verbreitet. Es ist wichtig zu wissen, dass unser Verstand bei Angst nicht funktioniert. Man kann sich seine Gefühle nicht ausreden

oder mit dem Gehirn diskutieren. Gegen Ängste kann man sich nicht mit Vernunft wehren. Stattdessen müssen wir die Sprache des Körpers sprechen und dem Geist etwas bieten, womit er sich ablenken kann.

Wenn du Angst bekommst, such dir einen Ort, der so weit wie möglich von Lärm und anderen Menschen entfernt ist. Konzentriere dich darauf, ruhig zu atmen, und zwar nur durch die Nase. Mit dem Atem signalisieren wir dem Nervensystem, dass alles in Ordnung ist. Um das zu tun, zähle beim Atmen. Zähl bis vier beim Einatmen, zähl bis vier beim Ausatmen. Mach dir keine Sorgen, wenn dein Atem zu Anfang flach und hastig ist. Es dauert ein Weilchen, bis die Signale ankommen. Das ist ganz normal. Zähl weiter und konzentriere dich darauf, so tief einzuatmen, dass sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder schrumpft.

Das machst du schon mal super. Als Nächstes versuch, ob du beim Einatmen bis vier, aber beim Ausatmen bis sechs oder sogar acht zählen kannst. Und ob du bis zwei zählen kannst, bevor du das nächste Mal einatmest. Beobachte dabei die Bewegung deines Bauches. Auf vier einatmen. Auf sechs ausatmen. Auf zwei pausieren. Mach das so lange, wie du es brauchst.

Während dein Atem ruhiger wird und dein Körper sich entspannt, denk an die Details in einer deiner Lieblingsgeschichten. Stell dir vor, wie etwas darin ausgesehen, geschmeckt oder gerochen hat. Verweile bei diesen sinnlichen Details. So lenkst du deine Aufmerksamkeit weg vom Auslöser der Angst und hin zu diesem Ruheort in deiner Vorstellung.

Je öfter du das machst, desto einfacher wird es. Du wirst das Bewusstsein dafür entwickeln, dass du dich schnell und verlässlich beruhigen und zentrieren kannst. Und du wirst dich als verändert erleben – nicht mehr als jemand mit Ängsten, sondern als Mensch, der weiß, wie er in die Ruhe finden kann, sobald sich Angst einstellt. Du machst das hervorragend. (Und du solltest auch wissen, dass man bei Angststörungen manchmal mehr Unterstützung braucht. Ärztliche Behandlung, Psychotherapie oder Medikamente können sehr hilfreich sein. Bitte such dir also wenn nötig weitere Unterstützung.)

Jetzt kannst du loslesen. Die Einschlafgeschichten spielen zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Vielleicht willst du mit einer Geschichte beginnen, die zur aktuellen Jahreszeit passt. Oder du suchst dir eine aus der Zeit des Jahres, nach der du dich gerade sehnst. Du kannst natürlich auch einfach am Anfang beginnen – ganz, wie du willst!

Die Geschichten spielen alle im selben Universum, das ich »die kleine Traumstadt« nenne. Die Buchhändlerin kauft Kuchen in der Bäckerei und hält beim Rausgehen dem Paar die Tür auf, das die Apfelfarm besichtigt ... und so weiter. Während du nach und nach alle Menschen und Orte kennlernst, kannst du auch immer wieder die Karte betrachten, um dir das beschauliche Städtchen noch besser einzuprägen. Stell dir beim Lesen vor, wie du selbst dort durch die Straßen spazierst. Dann wirst du dich in der kleinen Traumstadt bald wie zuhause fühlen.

Du wirst merken, dass bei Liebesbeziehungen nicht erkennbar ist, welches Geschlecht die Figuren haben; diese Form habe ich

gewählt, damit sich alle Leserinnen und Leser mit den Figuren identifizieren können.

Zwischen den Geschichten verstreut findest du auch Rezepte, Meditationsanleitungen und Bastelideen. Das alles soll dazu beitragen, dass der Kosmos der kleinen Traumstadt zu deinem eigenen wird. Am Ende des Buchs gibt es ein Verzeichnis der Wohlfühlwörter, damit du spontan finden kannst, was dir gerade besonders guttun würde.

Und nun mach es dir an einem behaglichen Plätzchen so richtig gemütlich. Gleich wirst du die Welt der kleinen Traumstadt betreten. Atme durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus. Noch einmal. Ein – aus. Gut.

Träumt schön, ihr Lieben.

DIE KLEINE TRAUMSTADT



• DAS MUSEUM



DIE STADTBÜCHEREI •



DAS CAFÉ •



• DIE BÄCKEREI



DAS SOMMERHAUS

DAS KINO



DIE APFELFARM

DER WEIHNACHTSBAUM-
VERKAUF



DAS YOGASTUDIO



• DER SCHREIBWARENLADEN



DER
VERBORGENE
GARTEN

DAS GEWÄCHSHAUS

DIE VERLASSENE FARM

DER PARK

• DAS THEATER

• DIE BUCHHANDLUNG

• DER GEWÜRZLADEN

DER PLATTENLADEN

DER BAUERNMARKT

DIE LAVENDELPLANTAGE

DER GEMEINSCHAFTSGARTEN



Winterspaziergang



ber Nacht hatte es stark geschneit, und der Morgen war kalt und klar.

Ich saß bei meiner zweiten Tasse Kaffee am Küchentisch und schaute zu, wie die Sonne aufging und die Himmelfarben sich wandelten. Sonnenaufgänge im Winter, mit ihren schillernden Rosa- und Gelbtönen, sind wie ein Kraftspruch von Mutter Natur. Ja, die Tage sind kurz, die Landschaft besteht nur aus Grau und Weiß, aber am Himmel leuchten kunterbunte Farben. Da ist Lebendigkeit, auch im tiefsten Winter.

Als die Sonne zu strahlen begann, zog ich im ganzen Haus die Vorhänge auf. Wir hatten in den letzten Wochen kaum Tageslicht bekommen, und während ich meine Morgenpflichten erledigte, nahm ich mir immer wieder Zeit innezuhalten, nach draußen zu schauen und tief durchzuatmen.

Vor Jahren hat mir mal jemand gesagt, man könne in einem gepflegten Bett besser schlafen. Ordnung und Sauberkeit haben anscheinend eine beruhigende Wirkung. Seither ist es für mich zu einer Art Meditation geworden, jeden Morgen sorgfältig und in aller Ruhe mein Bett zu machen. Dabei gehe ich immer genau

gleich vor. Zuerst lege ich alle Kissen auf den Sessel mit Fußhocker, mein Leseplätzchen am Fenster, und schlage die Daunendecke zurück. Ich streiche das Bettlaken glatt und stecke es rundum fest. Anschließend schüttele ich die Kissen auf, lege sie wieder an ihren Platz zurück und klopfe sie zurecht. Dann mache ich aus der weichen Wolldecke, die meine Katze so liebt, ein kuscheliges Nest für sie am Fußende.

Das Zimmer war jetzt sonnendurchflutet und sah liebevoll gepflegt und einladend aus. Ich konnte mir einen schönen Tag machen, freute mich aber jetzt schon darauf, abends ins Bett zu gehen.

Meine Morgenpflichten waren erledigt, heller und wärmer würde es heute nicht mehr werden. Deshalb beschloss ich, jetzt gleich einen Spaziergang zu machen, und mummelte mich dick ein, mit Wollsocken, Stiefeln, Schal, Handschuhen, Mütze und warmer Jacke. Ich zog die Haustür hinter mir zu und stapfte los. Bei Winterspaziergängen kommt man nur langsam vorwärts und hat viel Zeit zum Schauen und Nachdenken. Mein Blick schweifte über Schneehügel, aus denen hie und da Immergrün aufragte, und über die kahlen Äste der Ahornbäume mit ihren dicken Schneepolstern.

Als ich meinen Garten hinter mir ließ, ging ich auf einem Pfad in den Wald hinein. Mein Grundstück umfasst etliche Hektar und grenzt an Wälder der Gemeinde, sodass ich stundenlang zwischen Bäumen unterwegs sein kann. Mir fiel wieder ein, wie ich als Kind mit meinen Eltern spazieren gegangen war. Am Ende unserer Straße gab es damals ein brachliegendes Stück Land am

Rande von Wiesen und Wäldchen. Dieses Grundstück war vermutlich nicht besonders groß, fühlte sich aber für mich wie eine geheimnisvolle Welt an, wie ein magischer Ort. Kindern gelingt es, in ganz alltäglichen Dingen das Wunderbare zu entdecken.

Von der Bewegung erwärmten sich meine Brust und mein Bauch, und ich atmete in tiefen Zügen die kalte frische Luft ein. Durch den Schnee sah alles verändert aus, und ich wich absichtlich von meinen gewohnten Pfaden ab. Sollte ich mich verirren, würde ich anhand meiner Fußspuren zurückfinden können. Ich folgte einem kleinen Bach, der zugefroren war. Nur an einigen Stellen sah ich durch Löcher in der glitzernden Eisschicht das fließende Wasser. Dann kam ich an Birken vorbei, die mit ihrer gemaserten weißen Rinde wunderbar zu diesem Winterbild passten, und trat auf eine Lichtung.

Weil ich eine Art Vorahnung hatte, blieb ich stehen. Und da trat es langsam zwischen den Bäumen hervor – ein großes, schlankes Reh. Es musste mich eigentlich gesehen haben, schien mir aber zu vertrauen. Berührt von seiner Schönheit und Eleganz hielt ich den Atem an. Dann hauchte ich »Schöner Tag für einen Spaziergang«, und das Reh zuckte mit seinem weißen Hinterteil und stöberte im Schnee nach Futter. Es war bestimmt genauso froh wie ich über den herrlichen Sonnenschein. Und mir wurde einmal mehr bewusst, dass die Erde allen Lebewesen gehört.

Ich ließ das Reh ungestört äsen und folgte meinen Fußspuren durch den Wald zurück nach Hause. Der ausgedehnte Spaziergang an der kalten Luft hatte mich hungrig gemacht, und ich durchforstete in meiner Vorstellung schon Kühlschrankschrank und

Speisekammer und deckte liebevoll den Tisch. An der Hintertür stampfte ich den Schnee von den Stiefeln, trat ins Haus und befreite mich von den dicken Wollsachen. Dann zog ich mir oben warme, trockene Kleidung an.

Meine Mieke hatte es sich in ihrem Nest gemütlich gemacht. Sie räkelte sich träge, alle viere in der Luft, und miaute leise. Ich legte mich zu ihr und erzählte ihr von dem Reh auf der Lichtung. Bestimmt lag es jetzt mit seinen Rehfrenden in einem schützenden Unterschlupf, raunte ich, und Mieke schnurrte zufrieden. Es hatte gutgetan, durch die Wälder zu streifen und die frische Schneeluft zu atmen. Und es hatte gutgetan, meinen eigenen Spuren zu folgen und in mein warmes behagliches Haus zurückzukehren. Der Winter war noch nicht vorbei, aber die Sonne schien, und es gab noch viel Schönes zu erleben, während wir auf den Frühling warteten.

Träum schön.



*Kindern gelingt es, in ganz
alltäglichen Dingen
das Wunderbare zu entdecken.*



Anleitung für eine Gehmeditation

Man kann in vielerlei Haltungen meditieren: traditionell, mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen am Boden sitzend, auf einem Stuhl oder liegend. Aber manchmal kann es hilfreich sein, in Bewegung zu meditieren, vor allem, wenn unser Geist ruhelos ist. Dann kannst du diese Gehmeditation ausprobieren. Du kannst sie draußen, aber auch in einem Raum machen.

Du solltest etwa drei bis vier Meter Platz haben. Da es ein wenig eigenartig aussieht, möchtest du vielleicht dabei nicht gesehen werden. Wenn du dich abstützen möchtest, suche dir eine Fläche in Reichweite einer Wand.

Stell dir zunächst einen Wecker auf zehn oder fünfzehn Minuten - oder auch länger, je nachdem, wie viel Zeit du dir nehmen willst. (Bei schönem Wetter mache ich die Gehmeditation auf dem Rasen, manchmal bis zu einer Stunde, um das Gras an den Fußsohlen und Sonne und Wind auf der Haut zu spüren.) Der Wecker sorgt dafür, dass du nicht abgelenkt wirst.

Stell dich hüftbreit hin, die Füße parallel. Heb die Zehen an, spreize sie, setze sie wieder ab. Verlagere dein Gewicht leicht nach vorne, sodass dein Becken etwa über der Mitte deiner Füße ist. Bist du barfuß, spüre jetzt die Temperatur