

Die Amselfeder

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 ..., sich alles genau vorzustellen ..., alles selbst ganz mitzuerleben ... und in sich zu sehen ... und in sich zu spüren ...

Eine Amsel fliegt durch den Himmel über dem Garten ... Aus ihrem Gefieder löst sich eine Feder ... Die Amsel fliegt weiter und verschwindet hinter dem Dach des Hauses ... Die Feder fällt in langsamen Kreisen zur Erde ... Auf der Wiese landet sie ...

Die Amselfeder ist schwarz ... da liegt sie im grünen Gras ... Nur in der Mitte der Federkiel ist weißlich ...

Fast so weiß, wie die Blütenblätter des Gänseblümchens, neben dem die Feder liegt ...

Fast so weiß, wie die Mauer des Hauses, hinter dem die Amsel verschwunden ist ...

Fast so weiß wie die Wolken am Himmel, die langsam über der Wiese und dem Haus ziehen ...

Auch manche Wolken besuchen manchmal die Erde – als Regen ... Oder im Winter als Schnee ...

Die Amselfeder aber liegt ganz ruhig ...

Ob sie den Gesang aus den Bäumen hört? ...

Ob sie sich frei fühlt – oder verlassen? ...

Plötzlich zittert sie leicht: Ein Heupferd ist auf sie gesprungen. Da sitzt es nun auf der Feder und schaut sich um ... Und schon ist es fort, weitergesprungen, hoch in den Himmel, und irgendwo anders gelandet ...

Eine Hummel brummt die Feder ab ... Aber da ist kein Nektar für sie zu holen ... So fliegt sie weiter, zu den Kleeblüten hinüber ...

Neben der Feder steht ein prächtiger Grashalm breit in den Himmel hinein ... Ein Marienkäfer hat ihn langsam erstiegen ... Nun hält er inne ... Der Marienkäfer sitzt ganz still ... Er sieht wie eine Halbkugel aus ... Seine Flügel sind rot, mit schwarzen Punkten ...

Da sitzt der Marienkäfer im warmen Sonnenschein ... Ob er die Wärme der Sonne spürt? ... Plötzlich öffnet er seine Flügel und schwirrt davon, in den Himmel ... Die Amselfeder bleibt unter ihm zurück ...

So liegt die Amselfeder im Gras ... Einmal kommt leichter Wind auf und bewegt sie ... Sonst passiert gar nichts ...

Obwohl die Sonne auch auf die Amselfeder scheint und sie wärmt ...

Obwohl die Luft des Himmels sie immer umgibt ...

Die Tür vom Haus in den Garten öffnet sich. Leon kommt heraus und

geht in die Wiese ... Er singt ein Lied ... An der Amselfeder bleibt er stehen und verstummt ... Leon bückt sich und hebt die Amselfeder auf ... Das Gras unter ihr hebt sich ein winziges Stück ...

Leon streicht mit den Fingern über die Feder ... Wie zart sie sich anfühlt ... Und wie fest sie doch ist ... Leon steckt sich die Feder ins Haar ...

Leon geht weiter über die Wiese zum Teich ... Durch das Gehen bewegen sich seine Haare und die Feder fällt ins Gras ...

Da liegt die Amselfeder nun wieder, diesmal neben einer Kleeblüte ... Im Apfelbaum beginnt eine Amsel zu pfeifen ... Die Sonne scheint warm ...

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 ...