



INSEL IM DSCHUNDEL

Ich bin ganz still, weil ich in das Tigerland will. (Pause)

Stell dir vor, du liegst im Dschungel auf weichem Gras. Du hast die Augen geschlossen und spürst die Ruhe um dich. Gras wiegt im Wind, Vögel singen ringsum. Du spürst die Ruhe in dir. Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. (Pause)

Mit jedem Atemzug spürst du deine Schwere angenehm auf dem Boden. Mit jedem Atemzug fühlst du die Wärme in dir. So träumst du vor dich hin – da plötzlich flattert ein bunter Schmetterling gerade vor deine Nase. (Pause)

„Hallo“, sagt er, „ich bin dein Freund und will dir den Weg zu deiner geheimen Insel im Dschungel zeigen“. Der Weg führt euch durch den Dschungel, vorbei an Palmen und Kokosnüssen. Du folgst dem Schmetterling zwischen den Bäumen, bis ihr an den Fluss kommt. Am Ufer liegt ein Floß angebunden und schwankt leicht auf dem Wasser. (Pause)

Du steigst auf das Floß. Leicht schwankt es unter deinem Gewicht. Der Schmetterling flattert zu einer Palme. An einem der Äste hängt eine winzige Glocke. Der Schmetterling bimmelt mit einem Fühler daran. Silberhell klingt es über das Wasser. Und da taucht am Flussufer auch schon ein Äffchen auf. Das ist der Fährmann. Er lenkt das Floß und zieht es hinüber zur Insel. Bald seid ihr angekommen. (Pause)

Du springst ans Ufer. Das Äffchen bindet das Floß fest, grinst dich mit seinen großen Zähnen an und verschwindet wieder auf einer Palme. Das hier ist deine Insel. Wie sie genau aussieht, das weißt nur du. Vielleicht gibt es einen großen Berg auf der Insel, und du steigst hinauf und schaust über die Welt. Vielleicht sind da aber auch nur wunderschöne bunte Blumen, etwas dir schon lange Bekanntes, wo es dir gefällt, oder etwas völlig Unbekanntes, das du dir selbst ausgedacht hast. (Pause)

Es ist deine Insel der Ruhe. In jedem Ding hier findest du Ruhe und Kraft. Geh umher, schau dir alles gut an und schöpfe dir Ruhe und Kraft.

