



Die Schatzsuche



Eine Entspannungsgeschichte
für Kinder

Das Krokodil vom Nil

Stell dir vor, du gehst durch einen zauberhaften Wald. Der ist ganz still und wundersames Licht fällt auf den Boden. Du atmest seltsame Düfte von Bäumen und Pflanzen ein, die du nicht kennst, die aber unglaublich wohltun und dich entspannen.

Nach einer Weile siehst du eine alte weißhaarige Frau auf einem Stein sitzen. Sie hat ein freundliches Gesicht und winkt dich zu sich. „Gut, dass du kommst, ich habe schon lange auf dich gewartet. Denn nur ein Kind wie du kann den Schatz finden, der vor langer Zeit verloren gegangen ist. Ein weiser Zauberer hat ihn so gut versteckt, dass er bis jetzt nicht wieder aufgetaucht ist. Er sagte, dass nur ein Kind, das sich der Natur und den Tieren anzuvertrauen bereit ist, ihn finden kann. Nun ist die Zeit gekommen und ich sehe, dass du dazu imstande bist. Du findest ihn, indem du dich auf die Reise zum Nil machst, einem Fluss in Ägypten. Dort wirst du einem alten Krokodil begegnen. Das wird dich weiterführen und dir helfen, wenn es nötig ist.“

„Ja, aber wie komme ich denn zum Nil?“, fragst du verwirrt.

„Um dorthin zu gelangen, schließt du einfach deine Augen, entspannst dich und wünschst dich dorthin. Dabei atmest du ganz ruhig ein und aus und spürst die Wellen, die dein Bauch ganz von selbst macht.“

Du probierst es sofort aus und atmest ganz ruhig und gleichmäßig ein und aus und ein und aus ... immer wieder, bis du die Wellenbewegung spürst. Du fühlst dich, als würdest du auf schaukelnden Wellen liegen. Nun hörst du auch das leise Plätschern von Wasser unter dir. Die Sonne scheint heiß auf deinen Bauch und seltsam fremde Geräusche wie von Urwaldtieren dringen an dein Ohr.

Du blinzelst vorsichtig und erkennst einen strahlend blauen Himmel über dir. Riesige Lianen, alte Bäume und seltsame bunte Vögel kannst du im Liegen über dir sehen. Unter dir fühlst du ein Floß aus



Holz, das dich über einen breiten, trägen Fluss trägt. Ob das der Nil ist, von dem die wundersame alte Frau gesprochen hat?

Du schaust dich um und erkennst vor deinem Floß einen ledrigen Rücken, an dessen einem Ende sich schmale dunkle Augen auf einem flachen, langen Maul befinden und am anderen ein mächtiger gezackter Schwanz. Ein Krokodil! Tatsächlich! Alles ist so, wie die alte Frau gesagt hat.

Darum hast du auch keine Angst vor dem beeindruckenden Tier, sondern fragst es höflich: „Bist du das alte Krokodil vom Nil, das mir bei der Schatzsuche hilft?“

„Ja, das bin ich“, antwortet das alte Krokodil freundlich. „Auch ich habe schon lange auf dich gewartet und bin froh, dass du nun endlich hier bist. Los, machen wir uns auf den Weg! Ich bringe dich zu jemandem, der dir Wichtiges sagen und uns weiterhelfen wird.“

„Aber wie soll ich dahin gelangen?“, willst du wissen.

„Keine Sorge! Wirf mir das Seil zu, das an deinem Floß befestigt ist, ich werde dich über den Nil ziehen. Mach du nur schön die Augen zu und entspanne dich, lausche all den wunderbaren Geräuschen des Urwalds. Du musst gut ausgeruht sein für die Schatzsuche, unsere Reise ist schließlich lang“, sagt das Krokodil in väterlichem Ton, nimmt das Seil behutsam zwischen seine Zähne und schwimmt mit kräftigen Zügen durch das Wasser.

Du legst dich erleichtert auf dein Floß und schließt die Augen. Du spürst, wie du ganz sanft über den Fluss gleitest, und lauschst dabei den wundersamen Stimmen der Urwaldtiere, die die Luft erfüllen. Da sind lustiges Vogelgezwitscher, kreischende Affen, brüllende Tiger und surrende Insekten zu hören. Es kommt dir wie ein Traum vor und du fühlst dich sicher und geborgen. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig, du spürst, wie du dich vollkommen entspannst und dich der Führung deines Helfers anvertraust. Es wird langsam dunkel und du gleitest sanft in den Schlaf. Tief und ruhig und erholungsschlummerst du dem ersten Ziel deiner Reise entgegen.

[. . .]

Die Schlange Cassandra

Du befindest dich immer noch auf der Reise mit deinen beiden neuen Freunden, dem Kapuzineräffchen Rico und dem alten Krokodil. Ihr seid zusammen auf der Suche nach einem verloren gegangenen Schatz, der jedem Freude machen soll, sobald er gefunden ist. Ihr seid wahnsinnig gespannt darauf und bis jetzt war die Reise schon sehr abenteuerlich.

Ihr seid auf dem Weg zur weisen alten Schlange Cassandra, um sie um Rat zu fragen, wie ihr den Schatz finden könnt. Die Reise verläuft gemächlich und entspannend. Die Sonne scheint warm auf deinen Bauch und die Urwaldgeräusche sind dir inzwischen schon vertraut. Versonnen kraulst du das Äffchen am Rücken und am Hals und fühlst dich völlig friedlich und im Einklang mit allem.

Plötzlich hält das Krokodil an und sagt: „So, wir sind gleich da, aber es gibt einige wichtige Regeln zu beachten, bevor wir die Höhle von Cassandra betreten. Ihr müsst die Augen unbedingt geschlossen halten und sehr still sein, sonst zeigt sich die alte Schlange nicht. Und sie spricht leise und in Rätseln, also seid sehr aufmerksam, sonst versteht ihr sie nicht.“

Also schließt du die Augen und das Äffchen neben dir ebenso. Langsam zieht das Krokodil das Floß durch eine schmale Öffnung in einem riesigen Felsen. Du spürst regelrecht, wie alle Geräusche um dich herum abrupt verstummen, und auch in dir wird es ganz leise. Nur der Hall, wenn einzelne Tropfen von der Decke ins Wasser platschen, lässt dich ahnen, dass du inmitten einer großen Höhle bist. Du wartest ganz ruhig, obwohl du vor Spannung platzen könntest. Nur nicht bewegen oder Geräusche machen, sonst kommt die Schlange nicht.

Da! Da war doch was! Du hörst ein leises Zischeln und Tuscheln ... das muss sie sein! Du lauschst noch aufmerksamer und allmählich verstehst du die Worte, die die alte Schlange von sich gibt.

*„Wer mich alte Schlange sprechen will,
muss schlau sein und vor allem still.
Nur eine Frage stellst du mir,
die Antwort schick sogleich ich dir.
Also, frage jetzt!“*

Vor Aufregung hättest du fast deine Frage vergessen, aber nun formulierst du sie klar und deutlich: „Wo ist der Schatz versteckt, der jedem Freude macht, sobald er gefunden ist?“

Schweigen, dann ein leises Zischeln und du verstehst so etwas wie: „Hohler Baum im Tal der Tiger ... nur mit Freunden und ohne Streit zu finden.“ Danach wird es wieder still, sehr still, und du spürst einen warmen Lufthauch um dich herum. Die Schlange scheint verschwunden zu sein.

Vorsichtig öffnest du die Augen und findest dich inmitten einer riesigen Höhle, die vollkommen mit Wasser gefüllt ist. Ein unterirdischer See! An den Wänden funkelt und blitzt es, als seien Diamanten daran festgewachsen. Du hast große Lust, einige davon mitzunehmen und sie stolz zu Hause vorzuzeigen, aber das Äffchen warnt dich, nichts unerlaubt einzupacken, denn ihr wäret ja auf der Suche nach einem viel wichtigeren, größeren Schatz, weswegen ihr euch nicht ablenken lassen solltet. Also bittest du das Krokodil, das träge vor sich hin döst, euch wieder hinaus auf den Nil zu bringen.

Gesagt, getan.

Und schon seid ihr erneut auf dem großen Fluss unterwegs und seht gerade noch die Sonne untergehen. Zeit, sich von diesem Abenteuer erst mal zu erholen und nachzusinnen, wo wohl dieses Tal der Tiger sein könnte.

Du legst dich wohligh auf dem gepolsterten Floß auf den Rücken und blickst verträumt in den funkelnden Sternenhimmel. Die Lichtpunkte zeichnen ein fantastisches Muster an das Firmament und du versinkst in einen tiefen, entspannten Schlaf und beginnst zu träumen ...

Und noch einige Seiten aus

Das Schloss im Meer

König Arkanos

Du bist also wieder unterwegs in die Tiefen des Meeres mit deinen beiden Freunden Saphina und Tartuga. Mitgefühl, Intuition und Mut sind in dir gewachsen durch eure Erlebnisse. Nun ist es Zeit, das Schloss in den Tiefen des Meeres zu finden, um das vergessene Wissen zu den Menschen zurückzubringen.

Warum vergessen die Menschen eigentlich, wer sie sind? Und warum suchen sie dann überall danach? Das ist schon seltsam mit den Erwachsenen. Während du darüber nachsinnst, taucht ihr zügig tiefer und tiefer hinab. Du fühlst dich lebendig, voller Energie und Dankbarkeit. Das Mitfühlen mit Tartuga hat dein Herz regelrecht weiter gemacht. Jetzt passt auch mehr Freude hinein.

Schweigend bewegt ihr euch durch die Dunkelheit, da tauchen plötzlich zwei Lichter in einiger Entfernung vor euch auf. Du erschrickst für einen Moment, weil du sofort an die Koboldfische denken musst, aber Saphina beruhigt dich und sagt: „Das sind Laternenfische, die ersten Wächter des Schlosses. Sie lassen nicht jeden hinein.“

Als ihr näher kommt, siehst du, dass zwei Fische tatsächlich so etwas wie eine Laterne vor sich her tragen, die mit einer Art Angel am Kopf befestigt ist. Lustig sieht das aus, du lächelst und hast prompt gar keine Angst mehr.

Ihr haltet an und die beiden Wächter fragen: „Wohin wollt ihr?“

„Wir möchten in das Schloss, das hier in der Tiefe verborgen liegt, zu den Menschen, die alle Geheimnisse bewahren.“

„So, so“, antworten die Laternenfische, „wir haben lange keine Gäste mehr gehabt und wir sehen, dass ihr gute Absichten habt. Kommt also mit, wir stellen euch dem König vor.“

Langsam schwimmt ihr den beiden Wächtern hinterher und schließlich gelangt ihr an ein riesiges Tor, das mit Muscheln und funkelnden Steinen besetzt ist. Entlang der Schlossmauer, die aus

bunten Korallen besteht, schwimmen Hunderte Laternenfische und beleuchten das Gebäude von allen Seiten. Zauberhaft sieht es aus und du bist gespannt, was dir darin begegnen wird.

Die beiden Wächter lassen das Tor öffnen und ihr schwimmt stauend in den Palast hinein. Schillernde Fische und andere Wassertiere in allen Farben sausen umher. Tintenfische, Krebse, Rochen, Delfine und sogar Haie sind dabei. Alle scheinen friedlich und freundlich miteinander umzugehen. Dazwischen siehst du Menschen wie dich selbst, die spielen, mit den Tieren sprechen und gar keine Angst zu haben scheinen. Nicht einmal vor den Haien, auf denen sie sogar wilde Ausritte machen, indem sie sich an deren Rückenflossen festhalten.

Du kommst gar nicht mehr aus dem Staunen heraus, als plötzlich alle still werden und innehalten. Aus einem Korallenturm mit kristallinen Fenstern und einer Tür aus zwei riesigen Muscheln tritt ein großer Mann heraus. Er trägt einen Umhang aus Muscheln und Perlmutter und sein langer weißer Bart schwimmt im Wasser, als würde er im Wind wehen. Der Mann hat leuchtend blaue Augen, die wie Edelsteine glänzen.

„Willkommen“, sagt er freundlich und winkt euch zu sich. „Ich bin König Arkanos und freue mich, dass ihr hergekommen seid. Lange hat niemand den Weg in mein Schloss gefunden. Was führt euch denn hierher?“

Du nimmst allen Mut zusammen und antwortest dem König: „Danke, dass wir bei euch willkommen sind! Wir sind hergekommen, weil ich etwas zu den Menschen zurückbringen möchte, was sie lange vergessen haben.“

„So, so“, erwidert der König schmunzelnd. „Was haben sie denn vergessen?“

„Wer sie sind“, gibst du zurück, ohne zu wissen, ob der König etwas mit dieser Aussage anfangen kann.

Aber er lächelt nur und meint: „Das ist eine gute Frage, mit der du da kommst, und ich will dir gerne helfen, sie zu beantworten. Dafür musst du eine Zeit lang hierbleiben, dann wirst du selbst die



Antwort herausfinden. Alles, was dir begegnet, ist ein Teil davon.“ Du bist einen Moment sprachlos, doch dann freust du dich über dieses Angebot.

„Ihr drei seid meine Gäste und dürft so lange bleiben, bis ihr eure Fragen beantwortet wisst. Fühlt euch wie zu Hause und schaut euch alles an. Ihr werdet die Antwort überall finden.“ Und damit verschwindet der König wieder in seinem Korallenturm.

Du schaust Saphina und Tartuga an und beide nicken. „Ja, es ist schön, eine Weile hierzubleiben und diese Welt kennenzulernen.“

Ihr drei schwimmt also durch das Schloss und werdet überall freundlich begrüßt und gefragt, woher ihr kommt und ob ihr etwas essen oder trinken wollt. Und ob ihr das wollt! Auf der ganzen Reise hier herunter habt ihr nichts gegessen und seid nun natürlich sehr hungrig. Ein wunderbares Mahl aus Leckereien, die ihr noch niemals gesehen und gekostet habt, wird für euch angerichtet und ihr lasst es euch von Herzen schmecken!

Immer wieder kommen Tintenfische und bedienen euch mit ihren vielen Armen. Und du staunst darüber, wie fröhlich alle sind und dass alles, was sie tun, ganz mühelos aussieht. Ein Gefühl der Freude und des inneren Friedens breitet sich in dir aus. Und du spürst, wie du langsam müde wirst nach dieser langen Reise und den vielen neuen Eindrücken.

Ohne dass du etwas davon gesagt hättest, kommen kleine Seepferdchen herbeigeschwommen und begleiten euch in einen wunderschönen Raum, der mit Muscheln und Korallen geschmückt ist und in dem einladend bunte Hängematten baumeln.

Du legst dich genussvoll in eine hinein und fühlst dich sofort wohl und geborgen darin. Sanft wirst du von der Strömung hin und her gewiegt und du spürst, wie dein Körper schwer wird und sich mehr und mehr entspannt. Deine Beine lassen los und werden ganz schwer, deine Arme fühlen sich locker und getragen an, dein Kopf und dein Hals entspannen sich wohligh und deine Augen fallen zu. Ganz ruhig und tief fühlst du die Atembewegung in deinem Bauch. Du lässt vollkommen los und sinkst in einen tiefen Schlaf ...