



Von Philine Wagner

Methoden-
schatz
www.frauke-niehues.net

Mach es dir bequem. Spüre den Boden unter dir oder die Unterlage, auf der du sitzt oder liegst. Nimm deinen Atem wahr. Einfach nur ein und aus. Ein und aus. Mit jedem Atemzug darf der Abstand zum Alltag ein wenig größer werden. Und die Nähe zu dir selbst ein wenig wachsen. Und während ein Teil von dir diesen Worten lauscht, darf ein anderer Teil bereits seinen eigenen Weg finden.

Du gehst auf einem Waldweg entlang. Es ist Sommer. Du kannst die Geräusche der Vögel und das leichte Rauschen der Bäume um dich herum hören. Der Boden unter dir ist weich. Es riecht nach frisch gemähtem Gras. Der Weg mündet auf einer Lichtung. Schritt für Schritt. Dein Blick weitet sich. Vor dir liegt Småland.

Es ist Sommer. Die Sonne scheint golden auf die Wiesen. Du kannst die Geräusche der Vögel und das leichte Rauschen der Bäume um dich herum hören. Alles darf genau so sein, wie es gerade ist. Die Luft ist warm. Das hohe Gras bewegt sich sanft im Wind. Und vor dir liegt Katthult. Die roten Holzhäuser leuchten in der Sonne. Alles wirkt vertraut. Fast so, als wärest du schon einmal hier gewesen.

Während du den Weg entlanggehst, bemerkst du eine Bewegung zwischen den Bäumen. Ein Junge kommt auf dich zugelaufen. Barfuß. Mit einer blauen Mütze. Natürlich. Es ist Michel. Er bleibt vor dir stehen, lächelt und nickt dir zu. Als wäre es selbstverständlich, dass ihr euch heute begegnet. Dann dreht er sich um und bedeutet dir, ihm zu folgen.

Und mit jedem Schritt sinkst du ein wenig tiefer in die Landschaft hinein. Als würden die Wiesen weiter werden ... und mit ihnen deine Gedanken. Vielleicht spürst du, wie die Schultern loslassen. Wie der Atem seinen eigenen Weg findet. Wie der Körper längst weiß, wie Entspannung geschieht.

Gemeinsam geht ihr über die Wiesen. Michel hüpfte über kleine Steine. Balanciert auf Baumstämmen. Bleibt stehen,

um etwas Interessantes zu betrachten.

Und immer wieder scheint es, als würde er die Welt entdecken, obwohl er sie schon längst kennt. Während du neben ihm gehst, wird die Landschaft immer weiter.

Und vielleicht bemerkst du, dass auch in dir etwas weiter wird. Mehr Raum. Mehr Luft. Mehr Ruhe ... Und während du atmest, darf Vertrauen wachsen ... in deinen eigenen Weg.

Nach einer Weile erreicht ihr den Tischlerschuppen. Michel öffnet die Tür. Drinnen riecht es nach Holz. Die Abendsonne fällt durch die Fenster. Überall stehen kleine geschnitzte Figuren. Manche wirken lustig. Manche nachdenklich. Manche mutig. Manche freundlich. Und während du die geschnitzten Figuren betrachtest, bemerkst du vielleicht, wie jede ihre eigene Form gefunden hat.

Michel geht durch den Raum und betrachtet seine Figuren. Dann setzt er sich auf einen Hocker. Und auch du findest einen Platz. Und während das warme Licht durch die Fenster fällt, kannst du entdecken, wie angenehm es ist, für einen Moment mit nichts anderem beschäftigt zu sein als mit diesem Augenblick.

Für einen Moment sagt niemand etwas. Nur die Stille ist da. Die Wärme. Das Licht ... Und das Gefühl, dass du an diesem Ort sein kannst. Sein kannst, wie du bist. Vielleicht gibt es hier einen Platz für alles, was gerade in dir ist. Gedanken. Gefühle. Erinnerungen. Lasse sie frei. Lasse sie los. Sie rinnen durch deine Hände. Vielleicht gibt es in jedem Menschen einen Ort wie diesen Tischlerschuppen ... einen Ort, an den man immer wieder zurückkehren kann.



Nach einiger Zeit springt Michel auf. Er läuft hinaus und du folgst ihm. Wieder führt euch der Weg durch Wiesen und Felder. Der Boden unter dir ist weich. Es riecht nach frisch gemähtem Gras. Vorbei an blühenden Blumen. Vorbei an alten Birken. Bis ihr schließlich den Katthult-See erreicht. Das Wasser liegt ruhig vor euch. Weiße Seerosen treiben auf seiner Oberfläche. Der Abend wird dunkler. Und über dem See erscheint der Julimond wie eine rote Laterne. Michel setzt sich ans Ufer. Du setzt dich neben ihn. Und gemeinsam betrachtet ihr das stille Wasser. Für einen Moment sagt niemand etwas. Nur die Stille ist da. Die Ruhe. Das Sein. Und während der Julimond über dem Wasser leuchtet, darf alles einen Platz haben.

Du stellst dir vor, in das angenehm kühle Wasser zu gleiten. Zwischen den weißen Seerosen zu treiben. Getragen vom See. Getragen von der Ruhe dieses Augenblicks. Und während der rote Mond über euch leuchtet, taucht eine Erinnerung auf. Michel und Alfred schwimmen zwischen den Seerosen in dem kühlen Wasser umher, und am Himmel hing der Julimond wie eine rote Laterne und leuchtete ihnen.

„Du und ich, Alfred“, sagte Michel.

„Ja, du und ich, Michel“, sagte Alfred.

„So soll's sein!“¹

Die Worte ziehen wie Wellen über das Wasser. Und verschwinden wieder. Zurück bleibt das Gefühl von Sommer. Von Freundschaft. Von einem Augenblick, der einfach da sein darf.

Und dann ein Platschen. Michel wirft kleine Steine ins Wasser. Jeder Stein zieht Kreise. Große Kreise. Kleine Kreise. Manche sichtbar. Manche kaum erkennbar. Und vielleicht beobachtest du diese Kreise eine Weile. Wie sie entstehen. Sich ausbreiten. Und schließlich wieder Teil der stillen Oberfläche werden. Ganz von selbst.

Platsch. Der nächste Stein. Und während die Kreise auf dem Wasser langsam größer werden, darf sich auch in deinem

Inneren ausbreiten, was heute wachsen möchte. Vielleicht Ruhe. Vielleicht Vertrauen. Vielleicht etwas, das noch keinen Namen braucht ...

Der Mond scheint nun hell über dem See. Sein Licht breitet sich langsam aus. Über die Wasseroberfläche. Über die Wiesen. Über die alten Bäume. Und vielleicht auch über dich. Mit jedem Atemzug entsteht mehr Ruhe. Mehr Weite. Mehr Raum ...

Während der Julimond über dem Katthult-See leuchtet, darf dein Unbewusstes alles mitnehmen, was stärkend, beruhigend und hilfreich ist. Und alles andere kann am Ufer zurückbleiben. Gut aufgehoben ...

Und nun wird es Zeit, Katthult langsam hinter dir zu lassen. Michel steht auf. Er lächelt.

Vielleicht hebt er kurz die Hand zum Abschied. Dann läuft er über die Wiese davon.

Leicht. Unbeschwert. Und verschwindet zwischen den Bäumen. Du bleibst noch einen Moment am See. Unter dem Julimond. Zwischen den weißen Seerosen.

Und nimmst die Stille dieses Ortes in dir auf. Und du musst gar nicht bewusst verstehen, was heute wichtig für dich ist. Denn oft weiß das Unbewusste längst, was der bewusste Verstand erst später bemerkt. Vielleicht geschieht etwas von dieser Reise bereits jetzt. Vielleicht erst heute Abend. Vielleicht in den kommenden Tagen. Und vielleicht genau dann, wenn du es am wenigsten erwartest.

Nun spüre wieder deinen Atem. Den Raum um dich herum. Die Unterlage unter deinem Körper. Bewege langsam deine Finger. Deine Hände. Deine Füße. Vielleicht möchtest du dich ein wenig strecken. Nimm einen tieferen Atemzug. Und noch einen.

Und wenn du bereit bist, öffne in deinem eigenen Tempo die Augen.

Und du kommst JETZT in diesen Raum zurück, ganz wach, präsent im Hier und Jetzt und aufgeladen mit neuer Energie.

¹Astrid Lindgren - Michel muss mehr Männchen machen