

2. Kurseinheit

„Feuer, Luft, Wasser, Erde sind im Menschen, aus ihnen besteht er. Vom Feuer hat er die Wärme, Atem von der Luft, vom Wasser Blut und von der Erde das Fleisch; in gleicher Weise auch vom Feuer die Sehkraft, von der Luft das Gehör, vom Wasser die Bewegung, von der Erde das Aufrechtgehen.“¹

1. Einstimmung

Zur Einstimmung mache es Dir zuerst einmal auf bzw. an Deinem Lieblingsplatz bequem. Öffne vielleicht einmal kurz das Fenster, spüre, wie die frische Luft von draußen in den Raum strömt. Wenn es der Platz erlaubt, stelle Dich in diesen frischen Luftstrom, schließe die Augen und spüre die Luft auf Deiner Haut, in Deinem Gesicht. Atme dann ein paar Mal bewusst ein und aus und lass die Frische mit Deinem Atem durch Deinen ganzen Körper dringen. Schließe dann das Fenster, entzünde zum Anhören der Kurseinheit eine Kerze und mache es

In der ersten Kurseinheit hat uns das Märchen von einer alten Frau erzählt, die so gut Brokatstoff weben kann, dass sie davon sich und ihre drei Söhne gut ernähren kann. Ihre Stoffe sind begehrt; das, was sie einwebt, Blumen, Vögel, Landschaften, scheinen wie lebendig zu sein. Die Familie lebt am Fuße eines Berges in einem kleinen Dorf, welches aus ein paar wenigen Strohütten besteht. Zum Verkauf ihrer Stoffe geht die alte Frau in eine Stadt auf den Markt. Eines Tages sieht sie auf dem Heimweg an einem Laden ein wunderschönes Bild hängen. Sie sieht darauf ein Haus mit einem großen Garten, einem Fischteich, mit Rinder- und Schafherden. Sie ist so in den Bann gezogen von diesem Bild, dass sie all ihr Geld dafür ausgibt um es zu erwerben. Ihr Wunsch: So wie auf diesem Bild gezeigt möchte sie leben. Der Wunsch ist so groß, dass er sie von nun an nicht mehr loslässt und sie meint, sie müsse vor Kummer sterben, wenn dieser Wunsch sich nicht erfüllen ließe. Ihr jüngster Sohn, Lere, weiß Rat. Sie solle das Bild als Vorlage nehmen und sich ihren Wunsch selbst weben. Die alte Frau macht sich nun ans Weben und webt ununterbrochen Tag und Nacht, drei Jahre lang und geht bis an den Rand ihrer Gesundheit und ihres Lebens. Lere kümmert sich derweil um das Überleben der Familie mit dem Verkauf von Brennholz.

Nach drei Jahren ist das Brokatbild fertig und alle bestaunen es. Lass vor Deinem inneren Auge die Szene aufsteigen. Da liegt das wunderschön gewebte Bild, alles ist so farbig und einladend darauf. Das hohe Haus, die Blumen und Obstbäume, die Tiere auf den Weiden, Vögel und über allem scheint eine rote Sonne vom Himmel herab.

Und wenn es Zeit für Dich ist, dann höre Dir den zweiten Teil des Märchens an.

2. Märchen - Teil 2

Lies oder höre den Märchenbeginn und lasse den Inhalt auf Dich wirken...

Da kam plötzlich ein Sturmwind von Westen her und riss das Brokatbild in die Lüfte. Es flog nach Osten davon. Die alte Frau stürzte aus dem Haus, griff mit den Händen in die Luft, blickte zum Himmel auf und schrie. Aber, oh weh! Das Brokatbild verschwand in der Ferne. Ohnmächtig fiel die alte Frau vor der Haustür nieder. Ihr jüngster Sohn hob sie auf und trug sie zu ihrem Bett. Er flößte ihr Ingwersuppe ein, und sie kam allmählich wieder zu Bewusstsein. Sie

¹ Hildegard von Bingen

sagte zu ihrem ältesten Sohn: «Lemo, gehe nach Osten und suche das Brokatbild. Es ist mein Leben!»

Lemo nickte und brach auf. Nach einem Monat gelangte er an einen Pass zwischen zwei hohen Bergen. Dort stand ein Haus aus Stein. Rechts davon stand ein Steinpferd mit weit geöffnetem Maul. Es sah ganz so aus, als ob es die Erdbeeren neben sich fressen wollte. Vor der Haustür saß eine alte Frau mit grauen Haaren. Sie fragte Lemo, wohin er wolle. Er gab zur Antwort, er sei auf der Suche nach dem Brokatbild seiner Mutter, an dem sie drei Jahre lang gewebt habe. Ein Sturmwind habe es ostwärts gefegt.

Die alte Frau sagte: «Das Brokatbild haben die Feen auf dem Sonnenberg im Osten an sich gebracht. Sie finden es wunderschön und wollen es als Webvorlage benutzen. Es ist nicht leicht, zu ihnen zu gelangen! Zunächst müssen zwei deiner Zähne gezogen und in das Maul des Steinpferdes eingesetzt werden. Hat das Pferd Zähne, dann kann es kauen. Hat es zehn Erdbeeren gefressen, dann kann es dich zu den Feen bringen. Unterwegs musst du den Feuerberg erklimmen. Steigt das Pferd durch die Flammen, musst du die Schmerzen stillschweigend ertragen und darfst nicht wehklagen, sonst wirst du verbrennen. Nach dem Feuerberg musst du ein weites Meer überwinden. Die Wellen türmen sich hoch auf und führen Eis mit. Du musst den Wogen widerstehen und darfst nicht zittern, sonst verschlingen sie dich. Nach dem weiten Meer erreichst du den Sonnenberg. Dort kannst du von den Feen das Brokatbild zurückverlangen.»

Lemo dachte an seine Zähne, das lodernde Feuer und den hohen Wellengang und bekam Angst. Die alte Frau blickte ihm freundlich ins Gesicht und sagte: «Mein Kind, du kannst das nicht ertragen. Gehe nicht dorthin! Ich will dir ein Kästchen mit Gold schenken. Damit kannst du ein besseres Leben führen!» Sie ging ins Haus, holte ein eisernes, mit Gold gefülltes Kästchen und reichte es Lemo. Er machte sich auf den Heimweg. Unterwegs aber kam ihm der Gedanke, er könnte doch ein bequemeres Leben führen, wenn er, anstatt das Gold unter vier aufzuteilen, es für sich alleine behielt. So machte er sich auf den Weg in eine große Stadt.

Die alte Frau war inzwischen bis auf die Knochen abgemagert und hütete das Bett. Zwei Monate wartete sie vergebens auf Lemo, dann sagte sie zu ihrem zweitältesten Sohn: «Leter, gehe nach Osten und suche mein Brokatbild. Es ist für mich lebenswichtig!» Leter nickte, und nachdem er mit den Reisevorbereitungen fertig war, machte er sich auf den Weg. Nach einem Monat erreichte er den Pass zwischen den beiden hohen Bergen und sah die Frau vor dem steinernen Haus sitzen. Was sie Lemo erzählt hatte, erzählte sie auch ihm. Leter bekam ebenfalls große Angst. Auch ihm gab die alte Frau ein Kästchen voll Gold. Er nahm es, und ebenso wie sein Bruder ging er damit nicht nach Hause, sondern in die große Stadt. Die alte Frau lag im Bett, zum Skelett abgemagert, und wartete wiederum zwei Monate. Jeden Tag blickte sie zur Haustür hinaus und weinte. Sie vergoss so viele Tränen, dass sie schließlich erblindete.

Da sagte eines Tages Lere zu seiner Mutter: «Mein ältester und mein zweitältester Bruder sind nicht zurückgekommen. Ihnen ist unterwegs wohl etwas zugestoßen. Jetzt will ich gehen und das Brokatbild holen.» Die alte Frau dachte nach und sagte: «Gut Lere, gehe! Achte auf deine Gesundheit. Die Nachbarn werden sich um mich kümmern.»

Lere machte sich auf den Weg. Aufrecht und mit großen Schritten ging er ostwärts. Nach nur einem halben Monat war er am Pass und sah dort die alte Frau vor dem Haus aus Stein sitzen. Sie erzählte ihm dasselbe wie seinen Brüdern und sagte: «Mein Kind, dein ältester und dein zweitältester Bruder nahmen jeder ein Kästchen Gold. Mache es auch so und kehre nach Hause zurück!»

Aber Lere sagte entschlossen: «Nein, ich will das Brokatbild holen», hob einen Stein auf und schlug damit so lange gegen zwei seiner Zähne, bis sie ausfielen. Er steckte sie dem Steinpferd ins Maul. Langsam begann es sich zu bewegen und reckte den Kopf nach den Erdbeeren. Als das Pferd zehn davon gefressen hatte, saß Lere auf, griff nach der Mähne und feuerte das Reittier an. Das Pferd wieherte und galoppierte nach Osten. Drei Tage und drei Nächte später waren sie am Feuerberg. Rote Flammen schlugen sie, und zischend verbrannte ihnen die Haut. Aber Lere biss die Zähne zusammen und ertrug die Schmerzen. Nach einem halben Tag war der Feuerberg überwunden, das Pferd sprang mit Lere in das weite Meer. Die Wellen trieben Eis und schlugen gegen sie, aber weder vor der Kälte noch vor den Schmerzen schrak Lere zurück. Nach einem halben Tag waren sie jenseits des Meeres.

Sie befanden sich vor dem Sonnenberg Auf dem Gipfel stand ein goldfarbenes Haus. Drinnen hörte man Mädchen singen und lachen. Lere trieb das Pferd an, und es sprang und stieg zum Himmel. Kurz darauf standen sie vor dem Tor des Hauses. Lere sprang vorn Pferd, trat ins Haus und sah in der Halle viele schöne Feen Brokat weben. Das Brokatbild seiner Mutter hing mitten in der Halle und diente als Vorlage.

Lass das Märchen noch eine Weile auf Dich wirken.

Was kommt Dir beim Lesen und Hören des Märchenbeginns spontan in den Sinn? Welche Szene, welche Märchenbilder haben Dich berührt? Welche Gedanken gehen Dir durch den Sinn? Nimm Dir Zeit für all das, was in Dir aufsteigt, lasse Gefühle und Gedanken da sein, nimm wahr, wie sie sich in Dir ausbreiten, welcher Art Deine Gefühle dazu sind – ohne dies jedoch zu bewerten oder zu interpretieren. Wenn etwas ganz wichtig für Dich ist, mache Dir eine kleine Notiz dazu.

Vorbereitung auf die Übung im Freien:

Es gibt ja das Sprichwort „jemandem einen Zahn ziehen“. Es ist ja schon nicht so angenehm, vom Zahnarzt einen Zahn gezogen zu bekommen. Wie ist es aber, wenn man im übertragenen Sinne „einen Zahn gezogen“ bekommt? Im Märchenbild schlägt sich Lere selbst gleich zwei Zähne aus, weil dies die erste unabwendbare Bedingung ist, um etwas in Bewegung, ins Leben zu bringen und auf dem Weg weiter zu kommen.

Sinne einmal ein wenig über das Märchenbild „Zahn ziehen bzw. ausschlagen“ nach. Welche Erfahrungen hast Du selbst damit gemacht – angefangen beim Zahnarzt auf physischer und psychischer Ebene bis hin im übertragenen Sinne: Hast Du schon einmal jemandem einen „Zahn gezogen“? Wo und wann wurde Dir einmal „ein Zahn gezogen“?

Was bedeutet dieses Sprichwort eigentlich?

Schließe dann die Übung ab und gehe hinaus ins Freie.²

² Die Übungen kannst Du gerne auch über mehrere Tage verteilt machen.

3. Übung im Freien

Tritt über die Schwelle in Deinen Übungsraum.

Suche Dir einen Baum, an den Du für eine kurze Weile gut angelehnt stehen kannst. Nimm den Baumstamm in Deinem Rücken erst einmal wahr, nimm wahr, wie Du stehst. Es sollte sich jetzt alles in Deinem Körper entspannt anfühlen. Schließe die Augen und komme erst einmal ganz an diesem Ort an. Der Baum stützt Dich.

Lasse nun vor Deinem inneren Auge die Reise unseres Märchenhelden Lere aufsteigen. Lere muss zu Pferd über den Feuerberg reiten. Wenn Du die Märchenszene vor Dir hast, öffne die Augen und streife durch die Natur. Lass Dich von etwas finden, was dieser Märchenszene „über den Feuerberg reiten“ entspricht.

Wenn Dich etwas gefunden hat dazu, lehne Dich nochmals an einen Baum und lasse vor Deinem inneren Auge die Szene aufsteigen, in der Lere mit dem Pferd das weite Eismeer überwindet. Wenn Du ganz in dieser Szene bist, öffne die Augen und streife nochmals durch die Natur und finde ein Symbol, was diese Szene und dem, was Du damit verbindest, zum Ausdruck bringt.

Kehre dann schweigend nach Hause zurück. Vergiss nicht, wieder über die Schwelle zu gehen und Dich vom Übungsraum dankend zu verabschieden.

Gehe dann schweigend nach Hause und schreibe Deine Erlebnisse und Gedanken auf. Denke daran auf dem Rückweg wieder über die Schwelle zu gehen.

4. Telling your Story

Zu Hause breitest Du Deine mitgebrachten Schätze aus, schreibst Dir Deine Gedanken dazu auf, fotografierst etwas, gestaltest, sprich machst das, was Dir dazu noch in den Sinn kommt und Dir wichtig ist. Bereite Dir einen schönen Platz für Deine Symbole, lege sie dorthin, stelle eine Kerze dazu und zünde diese an.

5. Rückmeldung/ Feedback

Auf meiner Webseite ist ein **Mitgliederbereich „Onlinekurs Brokatbild“ (Passwort: Brokat)** für diesen Kurs eingerichtet, in den stelle ich alle Inhalte zum Kurs sowie auch Deine Beiträge, Fotos und Rückmeldungen. Bitte sende mir diese per Mail zu, damit auch andere TeilnehmerInnen daran teilhaben und sich davon inspirieren lassen können. Alles erscheint unter Deinen Initialen, nicht unter dem ganzen Namen. Im **2. Zoomtreffen am 16. Februar um 20 Uhr** werden wir uns dann über das Märchen und Deine Erfahrungen und Erlebnisse austauschen.

Ich wünsche Dir eine spannende zweite WalkAbout-Einheit!

Herzlichst, Elke