

3. Kurseinheit

„Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Leben übernimmst.“¹

1. Einstimmung

Bevor Du Dir heute die letzte Märchenfolge anhörst und es Dir dafür an einem ruhigen Ort bequem machst, befrage Dich zuerst einmal mit den beiden Elementen Feuer und Wasser. Wo begegnen Dir diese beiden Elemente ganz konkret in Deinem Alltag? Nimm Dir einmal Zeit und begleite Dich selbst achtsam und bewusst durch einen Tag mit dieser Frage. Und in einem zweiten Schritt kannst Du einmal darüber nachsinnen, wo und zu welchen Tageszeiten würdest Du Dein Gemüt, Dein Verhalten, Deine Gedanken und Dein Tun als „feurig“, wo als „wässrig“ bezeichnen? Dies sind Achtsamkeitsübungen, die Du gerne immer mal wieder in den ein oder anderen Tag aufnehmen kannst.

Setze Dich nun an Deinen Lieblingsplatz, entzünde eine Kerze zur Einstimmung der Kurseinheit. Wir haben uns in der 2. Kurseinheit mit der Reise des Helden befasst. Es ging darum, etwas loszulassen, was verhärtet war. Da war vom Ausschlagen zweier Zähne die Rede, von einem versteinerten Pferd, das durch das Einsetzen dieser Zähne lebendig wird und durch 10 Erdbeeren die Kraft erhält, den Helden zu tragen. Der Symbolgehalt dieser Szene ist enorm. Das Pferd als Symbol der Seele, die in unserem Körper wohnt und diesen auch bewegt und trägt, steckt darin. Es steckt auch der uns beflügelnde Geist in diesem Symbol, durch den wir Menschen durch so manche „Feuer und Wasser-Proben“ getragen werden, wenn wir ein Ziel, eine Vision, etwas, was uns ganz wichtig ist, verfolgen. Und die Szene zeigt uns auch bildhaft an, wie jetzt auf einmal in einer verzweifelten, verhärteten und ausweglose zu scheinenden Situation die Motivation ins Spiel kommt und erwacht (= Pferd frisst Erdbeeren). Der von Motivation beseelte Held (= der Held wird von Pferd getragen) nimmt nun sprichwörtlich „die Zügel in die Hand“, d.h. er übernimmt Verantwortung für den weiteren Verlauf der Geschichte, für das eigene Tun.

Im Märchen hat das Pferd den Helden über den Feuerberg, durch das Eismeer und auf den Sonnenberg getragen. Um in das Haus der Feen zu gehen, muss er nun vom Pferd absteigen.

Höre nun, wie es im Märchen weiter geht.

2. Märchen - Teil 3

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

Lere 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. Die Feen überraschte das plötzliche Auftauchen Leres. Er erklärte ihnen den Grund für sein Kommen, und eine der Feen sagte, sie wären noch diesen Abend mit dem Weben fertig. Dann könne Lere das Brokatbild zurückbekommen. Er solle bis zum nächsten Morgen warten.

¹ Dante Aligheri

Lere war einverstanden und wurde von den Feen mit schmackhaften heiligen Früchten bewirtet. Müde schief er auf einem Sessel ein. In der Nacht hing in der Halle eine leuchtende Perle und erhellte den ganzen Raum.

Die Feen webten fleißig. Eine in roter Kleidung war die flinkste. Sie war als erste fertig und machte sich daran, ihr eigenes Gewebe und die Vorlage miteinander zu vergleichen. Aber sie fand das Brokatbild der alten Frau bei Weitem schöner: Die Sonne erstrahlte in rotem Glanz, der Fischteich war klar, die Blumen sahen ganz frisch aus, die Rinder und Schafe wirkten lebendig. Die Fee sagte zu sich selbst: «Wie schön wäre es doch, wenn ich in dieser Brokatbild-Landschaft leben könnte», und webte ihr Ebenbild in die Vorlage ein - sie stand am Fischteich und bewunderte die frischen Blumen.

Als Lere erwachte, war es bereits tiefe Nacht. Die Feen gingen zu Bett. Beim Licht der leuchtenden Perle sah er auf einem Tisch das Brokatbild seiner Mutter liegen. Er dachte bei sich: «Was tue ich, wenn sie mir morgen den Brokat nicht zurückgeben? Mutter hütet seit langem das Bett. Ich kann nicht noch länger warten.»

Lere stand auf, faltete den Brokat seiner Mutter zusammen und steckte ihn in seine Tasche. Vor dem Haus stieg er auf das Pferd und galoppierte im Mondschein Richtung Heimat.

Die Zähne zusammengebissen, überwand er das weite Meer und den Feuerberg. Kurz darauf war er am Pass. Die alte Frau stand vor dem steinernen Haus und sagte lachend: «Mein Kind, steige rasch vom Pferd!» Lere tat es. Die alte Frau zog dem Pferd die beiden Zähne aus und pflanzte diese Lere wieder in den Mund. Das steinerne Tier bewegte sich nicht mehr. Die alte Frau ging ins Haus und kehrte mit einem Paar Schuhe aus Hirschleder zurück. Die gab sie Lere und sagte: «Mein Kind, ziehe die Schuhe an und gehe rasch nach Hause. Deine Mutter schwebt in Lebensgefahr!»

Lere zog die Schuhe an, und in Sprüngen ging es davon. Kurz darauf war er zu Hause. Die Mutter lag im Bett, zum Skelett abgemagert und furchtbar schwach. Sie stöhnte und rang mit dem Tod. Lere trat ans Bett, sprach seine Mutter an, nahm das Brokatbild aus der Tasche und zeigte es ihr. Der blendende Glanz des Brokats erhellte die Augen der alten Frau. Sie stand auf und betrachtete lächelnd das Bild. Dann sagte sie: «Hier ist es zu dunkel. Gehen wir in die Sonne.»

Mutter und Sohn gingen hinaus und entfalteten das Brokatbild auf dem Boden. Eine wohlriechende Brise wehte herüber. Das Bild wurde grösser, immer grösser und bedeckte bald die ganze Ebene. Die Strohütte war verschwunden. Stattdessen erschienen ein goldfarbenes Haus, ein Blumengarten, ein Obstgarten, ein Gemüsegarten, Felder, Rinder- und Schafherden - alles genauso wie auf dem Brokatbild. Die alte Frau und deren Sohn standen vor dem Haus. Am Fischteich sah die alte Frau plötzlich ein Mädchen, das dort die Blumen betrachtete. Sie ging zu ihm hin und sprach es an. Das Mädchen erzählte, es sei eine Fee, habe sein Ebenbild in den Brokat gewebt und sei so hierhergekommen.

Die alte Frau lud das Mädchen ein, mit in das Haus zu kommen. Dort wohnten sie zusammen. Lere und die schöne Fee wurden Mann und Frau. Die alte Frau lud auch die armen Nachbarn ein, in diesem neuen Dorf zu wohnen, denn diese hatten sie während ihrer Krankheit gepflegt.

Eines Tages kamen zwei Bettler vorbei, es waren Lemo und Leter. Sie hatten von dem Gold der alten Frau in der Stadt in Saus und Braus gelebt. Nach kurzer Zeit war alles aufgebraucht gewesen, und nun mussten sie bettelnd umherziehen. Als die beiden nun in diesem schönen Dorf ihre Mutter und Lere mit seiner jungen Frau im Garten Lieder singen sahen, dachten sie an das Vergangene und machten sich beschämt davon.

Lass das Märchen noch eine Weile auf Dich wirken.

3. Übung im Freien

Tritt über die Schwelle in Deinen Übungsraum.

Suche Dir einen Ort, von dem aus Du etwas in die Weite sehen kannst. Setze oder stelle Dich bequem hin, gerne kannst Du Dich dabei an einen Baum lehnen, und lassen Deinen Blick in die Weite schweifen. Betrachte die Gegend, das Gelände. Schließe auch einmal die Augen und nimm die Atmosphäre um Dich herum auch einmal mit allen anderen Sinnen ohne den Sehsinn wahr. Nimm wahr, welche Stimmungen in Dir aufsteigen wollen, welche Gedanken kommen und gehen – und lass all diese Wahrnehmungen weiterziehen wie die Wolken am Himmel.

Nach dieser kleinen Einstimmung entsinne Dich noch einmal des Märchens. Die Feen weben, unser Held kommt zu den Feen und verlässt diese mit dem Brokatbild mitten in der Nacht. Wieder reitet er durch das Eismeer und über den Feuerberg, gelangt zum Pass zu der alten Frau. Er erhält seine Zähne zurück und eilt in Hirschlederschuh nach Hause. Dort ereignet sich das Wunder: Das Brokatbild wird zur lebendigen Landschaft und dem Dorf, in dem fortan die Mutter, Lere und eine Fee zusammenleben.

Gehe nun absichtslos achtsam in der Stimmung des Märchens los und streife durch die Natur, dahin, wo es Dich hinzieht. Was kommt Dir entgegen? Was beschäftigt Deinen Sinn? Wenn Du ein Symbol findest, etwas aufschreiben möchtest oder ein Foto machen möchtest, dann gib diesen Regungen nach. Alles ist erlaubt. Gebe Dich heute der Übung ganz frei hin und schau, was sich Dir erschließen möchte.

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

4. Telling your Story, Rückmeldung und Feedback

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.

Für meine Webseite und unseren **Mitgliederbereich „Onlinekurs Brokatbild“** (**Passwort: Brokat**) kannst Du gerne wieder Deine Beiträge, Fotos und Rückmeldungen an mich per mail schicken.

Im **3. Zoomtreffen am 2. März um 20 Uhr** werden wir uns dann über das Märchen und Deine Erfahrungen und Erlebnisse austauschen.

Ich wünsche Dir eine spannende dritte WalkAbout-Einheit!

Herzlichst, Elke