9 SEPTEMBERMAANT IS PLATTDÜÜTSKMAANT

Boomhuus-Meditation

Idee un Text van Margret Mennenga

Moin! Mooi, dat du daar büst un du di Tied för di nehmen deist. Dat is wunnerbaar. Kiek, dat du för de token teihn Minüten dien Ruh hest un maak di dat kommodig. Du kannst sitten of liggen – so, as dat good för di is. Aam dree Maal deep in un ut ... un denn nöög ik di, mit mi tosamen an en heel, heel mooi Stee to gahn. Disse Stee is en Boomhuus.

Du süchst up en heel mooi Gröönland an en heel mooi Dag en Boom stahn. Um disse Boom umto stahn noch anner Bomen – de Boom is neet alleen. Man du süchst, dat is en Boom, de treckt mi an, daar will ik hen. – Ja, wi stahn vör disse Boom un ja, he is gesund un krachtig un: An disse Boom steiht en Ledder! Daar steiht en Ledder! Du kickst di de Ledder an un ja, disse Ledder, de is fast, daar kann ik wall hoog. Un du kickst na boven un (süchst): „Oh!“ daar is ja en lüttje Boomhuus – daar will ik hen! Un heel vörsichtig stiggst du Stapp för Stapp de Ledder hoog. Ja, alls is fast un good un du büst heel gau boven. Un du kannst di wunnerbaar an de Tacken fasthollen. Dat is heel eenfach in de Boom to klautern un du büst heel gau in dat lüttje Boomhuus. Dat föhlt sük so good an. Du kickst di in dat Boomhuus um un daar is en Schalter, daar steiht „Ledder hoogtrecken“ d’rup. Du drückst up de Schalter un glieks süchst du, dat de Ledder hoogtrucken word. „Daar kann ja nix achteran komen!“, denkst du di. „Wo wunnerbaar! Heel perfekt is dat maakt!“. De Ledder is boven un du büst in dat lüttje Boomhuus heel för di un kickst di um un ja, dat is es mooi Utkiek: Du süchst de blau Hemel, en paar witte Wulken trecken vörbi. De Lücht is mooi frisk, neet to warm un neet to kold un heel fein för di. Un in dit lüttje Boomhuus süchst du en mooi Matratze mit Küssens. Ja, du kannst di dat recht kommodig maken. Un dat deist du ok. Du sittst of leggst di daar heel kommodig hen, lehnst di an, höörst en paar Vögels tirileren. Un du versackst in en Drööm un dröömst daarvan, wat du di wünskst. Daarvan, wat du di van Harten wünskst, dröömst du. Un nu laat ik di twee Minüten in Ruh un du kannst an disse Drööm denken un hum föhlen. Du kannst di vörstellen, dat disse Drööm al wahr worden is ...

 © Ostfriesische Landschaft

„Piep! Piep! ...“ Heel sacht kummst du weer ut dien Drööm torügg. Du hest dröömt, so mooi dröömt un hest di so mooi entspannt. Du büst dat nu gewahr worden, wat du di wünskst un wat du di vörstellst. En lüttje Vögel hett di weer torügghaalt. Du streckst di heel mackelk in dat lüttje Boomhuus. Du genüttst nochmaal de Utkiek un de klaar Hemel mit de witte Wulken, de langsaam vörbitrecken. Du höörst dat Tirileren van de Vögels un freist di, dat du disse mooi Stee funnen hest. Du aamst noch dree Maal deep in un ut, steihst langsaam weer up, streckst di un drückst nu up de Schalter „Ledder andaallaten!“ Oh ja, dat klappt ok! De Ledder steiht weer heel fast up de Grund un du kannst heel vörsichtig ut dat Boomhuus klautern. Un ok dat klappt heel heel eenfach. Ja, du geihst langsaam un seker weer torügg na Huus un maakst heel langsaam dien Ogen open (wenn du de noch neet openmaakt hest).

Ik hoop, dat du di wunnerbaar verhaalt hest. Un ik hoop ok, dat du in dien Dag so wiedermaken kannst as du di dat vörstellst: Ja, laat di dat good gahn! Ik wünsk di dat Allerbest! Bit annermaal – Tschüss!

 © Ostfriesische Landschaft

Moin -schön, dass Du da bist und Dir Zeit für Dich nimmst! Das ist wunderbar! Stelle sicher für die nächsten 10 Minuten, dass Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Du kannst sitzen oder liegen –so wie es für Dich gut ist. Atme 3 mal tief ein und aus … und dann lade ich Dich ein, mit mir zusammen an einen sehr, sehr schönen Ort zu gehen. Und dieser Ort ist ein Baumhaus ☺! –Du siehst auf einer sehr schönen Wiese an einem sehr schönen Tag einen Baum stehen. Der Baum ist von anderen Bäumen auch noch umgeben-er steht dort nicht alleine. Aber Du siehst, ja, dass ist ein Baum, der zieht mich an-da will ich hin. –Ja, wir stehen vor diesem Baum und ja, der ist gesund und kräftig und : an diesem Baum ist eine Leiter! Da steht eine Leiter! Du schaust Dir die Leiter an und JA, diese Leiter, die ist kräftig, die ist stabil, da kann ich wohl hoch! Und Du schaust nach oben und (siehst) : „Oh!“ da ist ja ein kleines Baumhaus –dort will ich hin! Und ganz vorsichtig Schritt für Schritt steigst Du die Leiter hoch. Ja, alles stabil und gut und Du bist ganz, ganz schnell oben. Und oben kannst Du Dich ganz wunderbar an den Ästen und Zweigen festhalten. Das ist ganz ganzeinfach, in den Baum zu klettern und Du bist ganz ganzschnell in diesem kleinen Baumhaus. Wunderbar -das fühlt sich so gut an! Du schaust Dich in dem Baumhaus um und da ist so ein Schalter, den Du siehst, da steht „Leiter hochziehen!“ Du drückst auf den Schalter und „zack, ratz, fatz“ siehst Du „Oh, die Leiter wird ja hochgezogen, da kann ja nichts hinterherkommen!“ „Wie wunderbar! Ganz perfekt gemacht“, denkst Du so. Die Leiter ist oben und Du bist so in diesem kleinen Baumhaus so ganz für Dich und Du schaust Dich um und Ja, das ist eine sehr schöne Aussicht: Du siehst den blauen Himmel mit ein paar weissenWolken vorbeiziehen. Die Luft ist angenehm frisch, nicht zu warm, nicht zu kalt und sehr sehrschön für Dich. Und in diesem kleinen Baumhaus siehst Du eine schöne Matrazemit Kissen. Ja, Du kannst

 © Ostfriesische Landschaft

Dir das richtig bequem machen. Und das tust Du auch! Du setzt oder legst Dich dort ganz gemütlich hin, lehnst Dich an, hörst ein paar Vögel zwitschern … Ja, und Du versinkst ganz gemütlich in einen Traum und träumst davon, was Du Dir wünschst, was Du Dir von Herzen wünschst –davon träumst Du. Und ich lasse Dich jetzt 2 Minuten in Ruhe und Du kannst jetzt an diesen Traum denken und ihn auch fühlen. Du kannst so tun oder Dir auch vorstellen, als wenn dieser Traum bereits Wirklichkeit geworden ist … JA…..“Piep,piep,piep,piep-piep, piep, piep, piep!“ So langsam und sicher kommst Du aus Deinem Traum wieder zurück, oh, das war so schön, Du hast geträumt, so schön geträumt und Dich so schön entspannt. Und JA, Du bist so viel klarer geworden, was Du Dir wünschst und was Du Dir vorstellst. Ein kleiner Vogel hat Dich wieder zurück geholt ins Hier und Jetzt und Du streckst Dich ganz genüsslich und gemütlich in dem kleinen schönen Baumhaus und geniesstnoch mal die Aussicht und den klaren Himmel mit den weissenWolken, die so langsam vorbeiziehen. Du hörst das Vogelgezwitscher und freust Dich, dass Du diesen schönen Platz gefunden hast. Du atmest noch mal 3 mal tief ein und aus, stehst langsam wieder auf, streckst und räkelst Dich ganz gemütlich und in Ruhe und drückst dann auf den Knopf „Leiter runterlassen!“ Oh, JA und das funktioniert auch! Die Leiter steht wieder ganz fest auf dem Boden und kannst wieder ganz gemütlich und vorsichtig aus dem Baumhaus wieder heruntersteigen. Und das klappt auch ganz, ganz einfach. –JA, Du gehst langsam und sicher wieder zurück nach Hause und kommst wieder zurück ins Hier und Jetzt und öffnest so langsam die Augen (wenn Du das nicht sowieso schon gemacht hat). JA, Danke, dass Du Dir die Zeit für Dich genommen hast. Ich hoffe, Du bist wunderbar erholt und kannst in Deinem Tag so weiter machen, wie Du es Dir vorstellst. JA, lass´esDir gut gehen! Ich wünsche Dir das Allerbeste! Bis zum nächsten Mal –Tschüss!

 © Ostfriesische Landschaft