

Günter S. Breuer

Levi und das Waldbaden
und
Levi und Vaiana

Zwei Abenteuerreisen zu sich selbst



Zwei Abenteuerreisen
zu sich selbst

LEVI UND DAS WALDBADEN

und

LEVI UND VAIANA

Günter S. Breuer





Impressum

Texte: © Copyright by Günter S. Breuer

Umschlaggestaltung:

© Copyright by Günter S. Breuer

Westkirchen, Januar 2022

Verlag:

Günter S. Breuer

Dahlienweg 7

59320 Ennigerloh

guenter-breuer@t-online.de

Druck und Vertrieb:

epubli – ein Service der Neopubli GmbH, Berlin



Für meine Familie
(... für immer!)





Inhalt

Vorweg.....	11
Kapitel 1.....	17
Das erste Mal.....	17
Kapitel 2.....	29
Kinderbett.....	29
Kapitel 3.....	39
Mein Freund, der Baum.....	39
Kapitel 4.....	59
Hören.....	59
Kapitel 5.....	81
Nachlese.....	81
Levi und Vaiana.....	96



Vita.....	126
Danksagung.....	127
Werbung.....	129
In eigener Sache.....	129
Links.....	137



Zu fällen einen großen Baum,
braucht's eine halbe Stunde kaum.
Zu wachsen, bis man ihn bewundert,
braucht er, bedenk' es, ein
Jahrhundert!

Eugen Roth (1895-1976)



Vorweg

Waldbaden - was für ein Wort!

Wenn ich das Wort höre, dann kommen mir ganz viele Bilder in den Kopf. Aber zuerst einmal muss ich anmerken, dass es sich hier um ein zusammengesetztes Wort handelt, nämlich *Wald* und *Baden*. Beides gefällt mir sehr gut: Ich bin gerne im Wald und ich bade liebend gern.

Wasser ist mein Element! Leider haben wir zu Hause keine Badewanne, aber dafür hat mein Papa einen Pool in den Garten gebaut. Das ist noch besser als eine Badewanne, fast so gut wie die Ostsee oder das Mittelmeer. Und übrigens habe ich schon bei meinen Großeltern nebenan in der großen Badewanne gebadet, ich weiß, wovon ich spreche!



Im Wald bin ich fast jeden Tag, denn nicht weit hinter unserem Haus wächst einer. Er ist zwar nicht besonders groß, hat aber alles, was einen richtigen Wald so ausmacht, nämlich Kraut und Blumen, Büsche und Bäume und natürlich Tiere aller Art. Am meisten Spaß macht es mir, mit Mama oder Papa und unserer Hündin Mira durch den Wald zu streifen, die findet mit ihrer empfindlichen Nase immer etwas Interessantes.

Jetzt aber zu dem Wort *Waldbaden* - was genau ist damit gemeint?

Beim Baden allgemein wird mein ganzer Körper eng vom Wasser umspült. Es reinigt mich, und ich fühle mich darin (meist) sehr wohl und geborgen. Dieses Gefühl stellt sich bei mir ein, wenn ich in der Wanne die Augen schließe und das Wasser über meine Haut, meine Ohren und Nase auf mich wirken lasse. Selbst schmecken kann ich das seifige



Wasser oder den Seifenschaum. Dazu kann ich meine Sinne ungestört aus der Badewanne heraus in die weite Welt schicken und mir alles Mögliche dabei ausdenken. Ob ich mich dabei nun mit Kunstgestalten in einem Skulpturengarten unterhalte oder mit der Biene Maja und Willi die Umgebung erkunde, das alles kann ich selbst bestimmen.

Beim Waldbaden fühlt es sich meiner Meinung nach ähnlich an. Wenn ich weit genug hinein gehe, umgibt mich der Wald ganz und gar. Die Bäume geben mir Schutz vor Wind und Regen, und ich fühle mich auch hier wohl und geborgen. Ich kann auf der Stelle stehen bleiben, mich auf eine Bank setzen oder auf ein weiches Moosbett legen. Dann schließe ich die Augen und höre und rieche in den Wald hinein. Auch über meine Haut spüre ich die Umgebung. Meine Hand liegt zum Beispiel auf einem weichen Moospolster und meine Finger



sinken langsam ins Moos hinein, bis sie den Waldboden darunter spüren. Gleichzeitig raschelt neben mir im Laub eine Amsel, und der Wind trägt ein Blatt vom Baum zu mir und lässt es auf meiner Wange landen. Manchmal nehme ich den Stiel des Blattes auch in den Mund und lecke daran, um es zu schmecken. Sofort gehen auch hier, in der freien Natur, meine Sinne auf Wanderschaft. Sie bleiben vielleicht anfangs mehr in der Nähe meines Moosbettes, bewegen sich dann aber immer weiter von mir weg.

Das Beste ist meiner Meinung aber, dass ich sowohl beim Baden in der Wanne, als auch beim Waldbaden mich selbst und meinen Körper viel intensiver wahrnehme. Ich spüre, wie groß ich schon geworden bin - ich fülle die Wanne fast ganz aus, vom Kopf- bis zum Fußteil. Andererseits spüre ich, wie klein ich



doch bin, im Vergleich zu den Bäumen und dem weiten Himmel.

Mithilfe dieser Wahrnehmungen gelange ich zu vollkommener Entspannung und Ruhe - sagt mein Opa!



Anmerkung: Das Abenteuer vom Waldbaden ist aus der Sicht des Protagonisten erzählt (Ich-Form), um dessen absolutes Gefühl der Nähe zur Natur zu unterstreichen!



In den Wäldern sind Dinge,
über die nachzudenken
man jahrelang im Moos liegen
könnte.

Franz Kafka



Kapitel 1

Das erste Mal

Mein erstes Waldbaden kann man eigentlich gar nicht so nennen, wenn man das Bad als eine Notwendigkeit sieht, die man gerne ausführt.

Ich war mit meinem Opa auf einem Spaziergang durch den Wald und hatte mein Fahrrad dabei. Nach der Hälfte der Strecke setzte sich mein Opa auf eine Bank und meinte:

„Ich muss mich ein wenig ausruhen. Fahre bitte nicht so weit voraus und warte am Waldrand auf mich!“

Ich hielt an, drehte mich um und sagte:



„Tut dein Knie wieder weh? Ich habe gesehen, dass du gehumpelt hast. Mach ruhig eine Pause, ich warte da vorne auf dich.“

Opa nickte mir zu und rieb sein verletztes Knie. Das war für mich ein Zeichen, jetzt einmal so richtig Gas zu geben. Ich fuhr los und nahm richtig Fahrt auf. Der Fahrtwind pfiff mir um die Ohren, und das Wasser in den kleinen Pfützen auf dem Waldweg spritzte die Baumstämme hoch. Geschwindigkeit konnte ich, Gleichgewicht musste ich aber anscheinend noch ein wenig üben! Denn ohne Vorwarnung verhedderte ich mich mit meinen Füßen, verriss den Lenker und kam vom Weg ab. Ich sah den abgestorbenen Ast nicht, der vor mir auf dem Waldboden lag, stieß hart dagegen und stürzte vornüber in das Unterholz. Zum Glück konnte ich mich etwas zur Seite hin abrollen und landete, wenn auch unsanft, auf dem



Rücken. Leider fiel mein Rad auf mich drauf, und mein linkes Bein wurde durch die Stangen hindurch festgeklemmt. Ich lag also wie ein Maikäfer auf dem Rücken und konnte mich kaum bewegen.

Als ich das Ausmaß meines Unglücks erkannte, bekam ich es doch mit der Angst zu tun. Würde mein Opa mich hier finden? Ich rief so laut ich konnte:

„Opa, Opa, hilf mir! Ich bin gefallen und kann nicht alleine aufstehen. Opa, hilf mir!“

Zu meinem Unglück kam auch noch Pech! Nicht weit von meiner Unglücksstelle verlief die Landstraße. Es war wohl gerade Feierabendverkehr, denn viele Autos fuhren hin und her, und der Lärm übertönte mein Rufen.

Nach mehreren vergeblichen Versuchen, mich zu befreien und noch lauter zu rufen, gab ich



es erst einmal auf. Opa wird ja gleich hier vorbeikommen, der wird mich niemals vergessen!

Nachdem ich festgestellt hatte, dass ich mich wohl nicht verletzt hatte, legte ich mich so gut es ging zurück und entspannte mich etwas. Ich machte das Beste aus der misslichen Lage.

Nach einiger Zeit bemerkte ich, dass der Ort meines unfreiwilligen Lagers gar nicht so schlecht war. Ich lag trocken und weich. Ja, wirklich - weich, wie auf einer guten Matratze. Mit meinen Fingern tastete ich vorsichtig unter meinen Rücken und griff in ein dickes Polster aus weichem Moos.

Wie auch Farne und Flechten sind Moose blütenlose Sporenpflanzen, die sich durch einen Generationswechsel fortpflanzen.

Das heißt, der Lebenszyklus und die Vermehrung von Moospflanzen besteht immer aus zwei aufeinander folgende Generationen, die sich auch äußerlich unterscheiden.



Moose besitzen keine Wurzeln, sondern Zellfäden (Rhizoide) und werden deshalb nur wenige Zentimeter hoch.

Denn die Rhizoide dienen nicht der Leitung von Wasser, sondern haben eine reine Haltungsfunktion.

Der Wasserhaushalt der Moose wird durch die Feuchtigkeit ihrer Umgebung bestimmt, d.h. sie können Wasser nur aus der Luft oder durch Niederschläge aufnehmen und mangels eines Wasserleitungssystems nicht aus dem Boden. Moose zählen wie die Farnarten und Flechtenarten zu den ältesten, lebenden Pflanzen auf der Erde: Sie können mehrere tausend Jahre alt werden wie z.B. ein Fund von ca. 10.000 Jahre altem Rindenmoos in der Antarktis 1981 belegte.

(aus: Wikipedia, Moose)

Ich könnte mich auf diesem weichen Bett aus Moos einigermaßen wohlfühlen, wenn ich genau wüsste, dass mein Opa mich bald finden würde. Da ich das aber nicht wissen konnte, machte ich das Beste daraus. Das Moos fühlte sich wirklich herrlich weich an. Und je tiefer ich mit den Fingern in seine



Struktur eindrang, desto kühler und flauschiger empfand ich es. Am Boden spürte ich keine harten Pflanzenteile, also keine Stiele oder Wurzeln. Vorsichtig zog ich ein kleines Büschel aus der Erde und hatte kleine weiße Fäden in der Hand.

Mein Papa hatte mir einmal erzählt, dass es sich hierbei um Zellfäden handelt, welche die Pflänzchen in der Erde festhalten. Ebenfalls hatte er mir erzählt, dass Moose zu den ältesten Lebewesen auf unserem Planeten gehören und zehntausend Jahre alt werden können.

Bei diesem Gedanken lief mir ein Schauer über den Rücken. Ich schaute das kleine ausgerissene Büschel in meiner Hand an und sagte leise:

„Entschuldigung, ich wollte dir nicht wehtun. Vielleicht kann ich dich ja wieder einpflanzen!“



Mit diesen Worten drückte ich das Moos wieder unter meinen Rücken, ungefähr an die Stelle, wo ich es vorher ausgerissen hatte. Anscheinend verspürte ich tief in meinem Inneren so etwas wie Ehrfurcht. Pflanzen sind ebenfalls Lebewesen! Beim Andrücken geriet ich mit den Fingern etwas tiefer in die Erde hinein und fühlte, wie etwas auf meiner Hand herumkrabbelte. Hastig zog ich meine Hand hervor und hielt sie mir in Augenhöhe vor das Gesicht. Da krabbelte doch tatsächlich ein winziger, schwarzer Käfer auf meinem Handrücken herum und betrillerte mit seinen Vorderbeinen einen kleinen schleimigen Wurm, der dort klebte.

„Ieh, Opa, komm schnell! Ich will hier weg!“, schrie ich aus Leibeskräften.

Aber mein Opa hörte mich natürlich nicht, so musste ich mir selbst helfen. Mit



der anderen Hand ertastete ich ein trockenes Stöckchen, das nicht weit entfernt lag und schabte damit die beiden Kreaturen von meinem Handrücken. Ich schüttelte mich und wollte schon laut „Igitt“ rufen, erinnerte mich jedoch zum Glück daran, dass wir zu Hause doch selbst genügend kleine Tiere in Terrarien hielten. Wir hatten Chamäleon-Geckos, eine Schlange (Hakennasennatter), Wüsten-Rennmäuse und etliche Ameisen. Außerdem besaß mein Papa mehrere Bienenvölker und meine Mama Hühner, und mein neues Hobby waren Urzeitkrebse. Natürlich nicht zu vergessen unsere Hündin Mira, eine Mischung aus Australien Sheppard und Ungarischem Wisler. Also - warum ekelte ich mich vor einem Käfer und einem winzigen Wurm auf meiner Hand? Als ich näher darüber nachdachte, bemerkte ich den kleinen Ast, den ich noch immer in der Hand



hielt. Vielleicht wäre der ja was für eines unserer Terrarien? Ich besah ihn mir genauer und entdeckte daran in verschiedenen Farben gezeichnete Flechten.

Sofort war ich begeistert und rief erneut nach meinem Opa:

„Opa, Opa, komm schnell, ich habe etwas gefunden, das passt in unser Terrarium. Wir müssen sofort nach Hause!“



Hoffentlich würde Opa mich noch vor dem Dunkelwerden finden. Die Nacht möchte ich hier nicht verbringen, da kann das Moos noch so weich sein.



Plötzlich knackte ganz in meiner Nähe ein Ast. Sollte es hier in diesem Teil des Waldes auch größere Tiere geben, vielleicht sogar Wildschweine? Ich lag mit offenem Mund da, wagte nicht zu atmen und horchte in die Richtung, wo der Ast geknackt hatte.

„Hier bist du?“, hörte ich die Stimme meines Opas. „Ich hab` dich schon gesucht! Was ist denn passiert?“

„Opa, endlich“, kam ein lauter Seufzer aus meiner Kehle hervor. „Nein, mir ist nichts Schlimmes passiert. Ich bin nur vom Weg abgekommen, aber dann zum Glück auf diesem weichen Moospolster gelandet.“

Opa kam heran und befreite mich vorsichtig aus meiner misslichen Lage.

„Na, Gott sei Dank! Da bist du bestimmt zu schnell gefahren, der Weg ist hier doch breit genug!“



„Shit happens!“, kramte ich meinen noch spärlichen, englischen Wortschatz hervor. Dann drehte ich mich zu meiner Unglücksstelle um und sagte:

„Danke, liebe Freunde! Vielleicht sehen wir uns in tausend Jahren einmal wieder oder ich komme nächste Woche noch einmal vorbei!“

Opa schaute mich verwundert an, schüttelte den Kopf und fragte:

„Du bist nicht etwa doch auf den Kopf gefallen?“

Ich musste schmunzeln und sagte:
„Das erkläre ich dir später. Hier habe ich einen kleinen Ast für mein Terrarium mit tollen Flechten dran, der muss mit!“

Den Rest des Weges fuhr ich vorsichtiger mit meinem Rad zurück, und Opa humpelte etwas ungelenk hinter mir her.





Kapitel 2

Kinderbett

Zu Hause angekommen untersuchte mein Opa mich sofort auf Verletzungen. Doch da war nichts, absolut nichts! Selbst mein Fahrrad war heilgeblieben, zum Glück. Das Moosbett hatte mich geschützt.

Und was ich mittlerweile über Moos erfahren konnte, hatte etwas in mir angestoßen, etwas zum Klingen gebracht. Moos, also Pflanzen allgemein, sind Lebewesen. Und besonders dem Leben gegenüber sollte man sich achtsam verhalten, das hatte ich mir für die Zukunft gemerkt.

Ein paar Tage später, das Wetter war trocken und nicht zu kalt, fragte ich meine Mama:



„Du, Mama, darf ich mal mit meinem Fahrrad ganz alleine in den Wald fahren? Nur bis zum Anfang, da gibt es keine Straßen, und es ist gleich hier vorne.“

Mama schaute mich fragend an, sagte aber nichts. Sie schien zu überlegen. Ich hatte schon nicht mehr mit ihrer Zustimmung gerechnet, da meinte sie:

„Nun gut, so klein bist du jetzt auch nicht mehr und irgendwann musst du ja Verantwortung übernehmen. Mach deine Armbanduhr um, und ich zeige dir, wann du wieder zu Hause sein sollst. Übrigens, was hast du denn vor?“

„Danke, Mama, ich hab` dich so lieb! Ich will nur ein bisschen Fahrradfahren und mir die Natur angucken, mehr nicht!“, rief ich ihr noch zu, dann war ich schon aus dem Gartentor hinaus.



„Ich muss mich aber auf dich verlassen können!“, rief Mama mir noch hinterher.

Ganz alleine in den Wald, jetzt war ich wirklich groß. Zugegeben, es war nur der kleine Wald hinter dem Feld, ganz nah bei unserem Haus, aber immerhin. Ich wusste auch, dass diese Entscheidung für meine Mama nicht leicht war, aber ich würde sie schon nicht enttäuschen.

Was ich jedoch vorhatte, könnte schon zu einem großen Unternehmen werden. Ich wollte unbedingt viele kleine und auch große Lebewesen des Waldes kennen lernen!



Und dann war ich dort, an der Stelle, wo ich vor ein paar Tagen mit meinem Rad gestürzt war und nicht wieder alleine aufstehen konnte. Ich erkannte das große



Moosbett neben dem Baum wieder, auf dem ich so lange ausharren musste. Das Moos war jedoch nicht mehr plattgedrückt und hatte sich wieder aufgerichtet. Auch das von mir ausgerissene Büschel schien wieder angewachsen zu sein. Es sah alles ganz natürlich aus.

„Ein Glück“, flüsterte ich leise zu mir selbst - oder etwa doch zu dem Moos, diesem uralten Lebewesen? „Ich wäre traurig gewesen, wenn ich dich zerstört hätte.“

Da kam ich auf die Idee! Wenn ich mich noch einmal auf das Bett lege, und es fühlt sich gut an, dann hat die Pflanze mir verziehen. Vielleicht sind wir dann auch so etwas wie Freunde.

Ich legte mich also vorsichtig auf das Moosbett, ohne vorher schon alles zu zertrampeln - und ich fühlte mich wohl, sehr wohl sogar.



„Sollen doch so viele Würmer und Käfer, von mir aus auch Spinnen auf mir herumkrabbeln, wie sie wollen. Die tun mir schon nichts, auch das fühlt sich bestimmt gut an“, dachte ich.

Nachdem ich die Augen geschlossen hatte, ließ ich die Stille auf mich wirken. Nun ja, das Wort Stille ist vielleicht ein bisschen zu viel gesagt, denn die Hauptstraße nebenan war immer noch da. Aber der Verkehr war nicht so laut wie zur Feierabendzeit. Ich konnte mich also auf das Wesentliche konzentrieren, und das Wesentliche war das Gefühl, das sich bei mir in dem Moment einstellte.

Ich sank mit meinem Gewicht ganz tief in das Moosbett hinein und fühlte mich fast schwerelos. Von diesem Gefühl hatte mir meine Tante Gabi einmal erzählt. Sie hat zu Hause eine bestimmte Matratze aus



Hartschaum, die sich nach kurzer Zeit durch die Körperwärme des Menschen genau der Form des Körpers anpasste und einen wunderbar schlafen ließ. Genau so kam es mir auch jetzt hier im Wald auf dem Moosbett vor. Ich wurde, trotz der in einiger Entfernung vorbeifahrenden Auto, vollkommen ruhig still. Ich schien nach kurzer Zeit zu schweben und dachte auch an nichts mehr. Diese Ruhe hatte ich vorher nicht gekannt, und sie tat mir sehr gut!

Ich weiß nicht genau, wie lange ich so dagelegen war, jedenfalls nahm ich den Autoverkehr langsam aber sicher wieder wahr, und spürte, wie etwas über meine Hand krabbelte. Ich hob die Hand vor meine Augen und sah, dass es eine Spinne war, kümmerte mich aber nicht weiter darum und blickte geradewegs senkrecht nach oben. Erst jetzt bemerkte ich, dass mein Moosbett in



unterschiedlichen Abständen von Bäumen umringt war. Ich fühlte mich plötzlich in die Zeit zurück, in der ich noch in einem Kinderbettchen lag. Das Moosbett war die Matratze, die Bäume die Stangen, die ein Herausfallen aus dem Bettchen verhinderten, und ganz oben drüber zogen weiße Wolken vor einem blauen Himmel dahin, die mich an meine



Spieluhr erinnerten. Ich war vollkommen glücklich!

Eine gewisse Zeit blieb ich noch staunend liegen, bis es mir am Rücken doch etwas kühl wurde. Ich lag also doch nicht auf einem beheizten Wasserbett, von dem unsere



Nachbarn erzählt hatten - aber das machte nichts. Im Moment wollte ich diesen Platz mit keinem anderen Platz auf der Welt tauschen!

Auf einmal hörte ich aus weiter Ferne die Kirchturmuhr unseres Dorfes schlagen und mir fiel meine Armbanduhr wieder ein. Meine Mama hatte mir gezeigt, bei welcher Zeigerstellung ich zu Hause sein sollte. Hoffentlich war es noch nicht zu spät! Der Zeiger stand noch drei Zahlen von Mamas Zeit entfernt. Zum Glück, ich wollte nämlich bei meinem ersten Besuch im Wald ohne Begleitung nicht zu spät zurück sein.

Ich bewegte meine doch etwas steif gewordenen Gelenke und verabschiedete mich von meinen neuen Freunden, den Lebewesen des Waldes.

„Ich komme bald wieder, lauft nicht weg!“, rief ich.



Schnell schnappte ich mein Fahrrad und fuhr auf direktem Weg nach Hause. Als ich um die Ecke bog, stand meine Mama schon wartend vor dem Hauseingang und schaute mich lächelnd an. Ich stieg vom Fahrrad, stellte es ab und sprang Mama glücklich in die Arme.

„Das war schön!“, rief ich aufgeregt.
„Darf ich das noch mal wiederholen?“

„Wenn das immer so gut klappt und ich mich weiterhin auf dich verlassen kann, dann habe ich nichts dagegen“, meinte Mama.

Ich glaubte fast, meine Mama hätte dachte, ich wäre ein neuer Junge geworden, so, wie sie mich anschaute und drückte.



Meditation macht aus uns
niemand anderen, sondern den,
der wir immer gewesen sind.

Carl Friedrich von Weizsäcker



Kapitel 3

Mein Freund, der Baum

Mein letzter Ausflug in den Wald, zum ersten Mal alleine, war ein voller Erfolg gewesen.

Ein paar Tage später stand ich wieder an derselben Stelle im Wald, an der ich manch schöne Momente erlebt hatte. Ich sah mich um und bemerkte in meinem Moosbett etwa einen Zentimeter breite Rillen, die in alle Richtungen verliefen. Ich konnte mir im Moment keinen Reim daraus machen und ging zu dem nächststehenden Baum, mit dem ich heute *sprechen* wollte. Ich stellte mich mit beiden Beinen rechts und links neben eine oberirdische, bemooste Wurzel des Baumes und blickte den Stamm hinauf bis in die Krone. Damit mir nicht schwindelig wurde,





musste ich schon nach kurzer Zeit wieder nach unten sehen - und da bemerkte ich etwas, das mich in Staunen versetzte. Mitten auf der dicken Wurzel, direkt neben meinem linken Schuh, saß eine kleine Maus. Sie schnupperte zuerst in der Luft herum, lief dann an der Wölbung der Wurzel hinunter und sprang auf meinen Schuh. Ich stand mucksmäuschenstill und beobachtete, wie das kleine, spitze Schnäuzchen sich an meinem Schnürband zu schaffen machte.

„Nicht durchknabbern!“, dachte ich.

„Bleib ruhig sitzen, ich tue dir nichts!“



Als sie anscheinend genug von meinem Schuh hatte, schaute sie mich noch einmal mit ihren schwarzen Knopfaugen an und sprang dann mit einem Satz ins Moos hinein. Schade, ich hätte gerne noch ihr samtig weiches Fell gestreichelt, doch die Maus durchstreifte auf ihren Bahnen schon das Moosbett, schnupperte hier und da und war plötzlich in einem Loch verschwunden - anscheinend in *ihrem* Mauseloch. Sollte ich etwa vor ein paar Tagen auf der Wohnung einer Spitzmaus gelegen haben und hatte es nicht gemerkt?!



Ganz in Gedanken setzte ich mich auf die bemooste Wurzel und lehnte mich mit dem Rücken an den Stamm des Baumes. Ich spürte, wie seine Rinde mir in den Rücken piekste, aber es machte mir nichts aus.



Da vernahm ich eine Stimme in meinem Kopf, oder war es nur so etwas wie ein Gefühl, eher eine Ahnung, jedenfalls hörte ich:



„Die Maus kommt so schnell nicht wieder ans Tageslicht, du hast sie erschreckt!“

Ich schaute mich in alle Richtungen um, doch da war niemand. Das Gehörte war aber immer noch in meinem Kopf. Mein Mund stand offen, und meine Augen wanderten in ihren Höhlen hin und her, auf der Suche nach dem Sprecher. Wer sprach da zu mir? Obwohl, sprechen konnte man das Gehörte oder besser das Gefühlte auch nicht nennen, es war einfach nur in mir, in meinem Kopf oder, wie sagt man, es stand in der Luft.

„Steh auf, dreh dich um und nimm mich in den Arm!“, war die Stimme (das Gefühl, die Ahnung) wieder da. „Dann sind wir uns noch näher.“

Wurde ich langsam verrückt, sollte ich besser nicht alleine in den Wald fahren? Ich schob mich dennoch langsam am Stamm



empor, bis ich stand und drehte mich vorsichtig um. Wer wusste schon, was mich hinter mir erwartete? Da war nichts und niemand! Und deshalb umarmte ich den Baum so weit, wie ich mit meinen kurzen Armen kam. Es handelte sich hier schließlich um einen stattlichen Baum. Nun stand ich dort, mitten in dem Wald hinter dem Feld hinter unserem Haus und umarmte einen Baum. Wenn mich jetzt einer sehen würde! Als ich eine ganze Weile so dastand und nichts geschah, wollte ich schon meine Umarmung lösen und aufgeben. Plötzlich jedoch überkam mich ein unglaubliche schönes Gefühl der Ruhe. Ich hörte den Lärm von der nahen Straße nicht mehr, spürte auch keinen Luftzug, keine Kälte, keine Wärme - nichts. Ich war nur eins mit dem Baum, mit meinem Baum. Mich erfasste in all der Ruhe ein unfassbar starkes Glücksgefühl. So wollte ich stehenbleiben,



mich erst wieder rühren, wenn es unbedingt sein musste.

Ich wusste nicht mehr, wie viel Zeit vergangen war, aber unvermittelt spürte ich ein starkes Stechen in den Fingerspitzen. Beim Nachsehen erkannte ich, dass meine Finger weiß vor Anstrengung waren, da ich sie mit aller Kraft in die Borke des Baumes gekrallt haben musste. Ich lockerte meine Umarmung, lehnte noch einmal meine Stirn an den Stamm und sagte leise:

„Danke, vielen Dank, lieber Baum. Du hast mich sehr glücklich gemacht. Ich komme, so oft ich kann, wieder und nehme dich in den Arm. Lass uns für immer Freunde bleiben!“

Als keine Antwort zurückkam, also kein Satz mehr in der Luft stand, löste ich mich vollends von dem Baum, entfernte mich ein paar Schritte und schaute dann noch einmal



schweigend, aber sehr glücklich zurück. Es musste nichts mehr gesagt werden!



Zu Hause angekommen lief ich sofort durch in den Garten meiner Großeltern und setzte mich auf die Bank bei der Vogelvoliere. Ich musste das soeben Erlebte zuerst einmal verdauen. Man spricht ja schließlich nicht jeden Tag mit einem Baum - oder, warum eigentlich nicht?

Als ich darauf selbst keine Antwort wusste, kam mein Opa aus der Küchentür und setzte sich neben mich.

„Na, mein Strahlemann“, fragte er, „hast du alle Felder abgemäht und alle Wege gereinigt? Du hast ja gar kein Spielzeug in



der Hand, keinen Mähdrescher und keinen Traktor! Und trotzdem sitzt du hier ganz allein und siehst dabei sehr zufrieden aus. Geht es dir gut?"

Opa nahm mein Kinn in seine Hand und drehte meinen Kopf in seine Richtung.

„Irgendetwas hast du auf dem Herzen, ich kenne dich doch, mein lieber Schatz. Muss ich etwa mal wieder deinen Thesaurus spielen?"

Ich musste lachen und meinte: „Nein, ich möchte jetzt nicht mit meinen Sauriern spielen, oder, was meinst du damit?"

Jetzt musste Opa lachen: „Ha ha, du weißt genau, was ich meine, du kleiner Schlingel. Aber noch mal zum Mitschreiben: Ein Thesaurus ist ein Synonym-Wörterbuch. Einfacher gesagt handelt es sich dabei um ein Wörterbuch, in dem schwer zu verstehende



Begriffe mit ganz einfachen Wörtern oder anhand von Beispielen erklärt werden.“

„Na klar, das weiß ich doch, Opa, das hast du mir doch schon oft erklärt“, tat ich geheimnisvoll. „Dieses Mal ist die Sache aber etwas komplizierter, da reicht ein Thesaurus nicht aus. Diesmal sollst du mein Wikipedia sein!“

„O ha!“, machte Opa, „dann muss ich mich ja zusammenreißen, damit ich mich nicht blamiere. In dem Internet-Lexikon geben schließlich sehr viele Menschen ihr Wissen wieder“

Ich lehnte mich ganz nah in Opas Armbeuge und berichtete ihm von meinem wunderbaren Erlebnis mit meinem Baum. Ich begann: „Kann man sich mit einem Baum unterhalten? ...“



Opa hörte ganz lange zu, ohne mich ein einziges Mal zu unterbrechen.



Endlich, nach unendlichen Minuten war ich mit meiner *Geschichte* fertig, und Opa schaute mich mit großen Augen an.

„Fantastisch, mein Junge“, sagte er schließlich, „da hast du ja etwas ganz Tolles erlebt. Aber, das kann ich wirklich nicht wie ein Thesaurus mit wenigen Worten erklären, da muss ich weiter ausholen. Dann bin ich jetzt also wirklich wie Wikipedia.“

Komm, wir holen uns etwas zu trinken, dann erzähle ich dir, was ich über Menschen und Bäume, oder die Natur im Allgemeinen weiß.“

Gesagt, getan. Wir machten es uns mit Kaffee und Kakao am Gartentisch gemütlich, und Opa fing an, zu erzählen.



„Vorweg kann ich schon mal sagen, dass ich deine Frage grundsätzlich mit „Ja“ beantworten kann. Ja, man kann sich mit einem Baum unterhalten! Das heißt, dass man



sich nicht mit ihm so unterhalten kann, wie wir beide das gerade machen. Genauer gesagt, man kann mit ihm auf einer anderen Ebene kommunizieren, non-verbal. Lass es mich genauer erklären! Bäume können mit vielen anderen Lebewesen kommunizieren, auch untereinander. Aber eben auf anderen Ebenen, nicht durch Laute und Worte, wie wir sie kennen.



Vor einiger Zeit haben Wissenschaftler in Afrika etwas Erstaunliches festgestellt. Eine Baumart, die Schirmakazie, die du vielleicht von Simba her kennst, hat vor vielen, vielen Jahren gelernt, sich davor zu schützen, dass Giraffen alle ihre Blätter und feinen Triebe auffraßen und somit den Bestand gefährdeten. Andere Tiere kamen nicht an die Blätter der hohen Bäume heran. Aber sobald ein paar Giraffen an den Blättern der Akazien knabberten, verströmten diese Bäume ein Gas, welches die Tiere verscheuchte. Gleichzeitig wurde das Gas durch Luftströmungen und Wind zu den anderen Akazien in der Nähe getragen, so dass diese, angeregt durch den Duft der Nachbarbäume, ebenfalls dieses für Giraffen abschreckende Gas verströmten. Nun hatten auch die Giraffen daraus gelernt und suchten Akazienbäume auf, die viel



weiter weg wuchsen. Aber auch diese Bäume kannten den Trick mit dem Gas (Duftstoff). Auf diese Art und Weise wurden nur immer ein paar Blätter verspeist, und der Bestand der Akazien blieb bestehen.

In unseren Wäldern geschieht das Gleiche. Wenn Hirsche oder Rehe in die Wälder einfallen, setzen die Bäume Gifte frei, verströmen sie und verderben somit den Tieren den Appetit. Man muss sich ja wehren! Das sind doch schöne Beispiele von Kommunikation der Bäume untereinander über Duftstoffe (Gase)."

Als Opa einen Schluck Kaffee zu sich nahm, trank ich auch einen großen Schluck Kakao. Diese neue Erfahrung musste ich erst einmal verdauen.

„Ja, Opa“, sagte ich darauf, „das kenne ich auch! Wenn meine Mama zum Beispiel in mein Kinderzimmer kommt, und ich rieche ihr



bestes Parfüm, dann muss sie nichts sagen, dann weiß ich auch so, dass sie ihre Freundin besuchen oder zum Einkaufen fahren will. Das ist doch das Gleiche, oder?"

„Prima, mein Junge!“ Opa war begeistert. „Du lernst schnell.“

„Na, klar, Mama ist eben auch ein Lebewesen“, meinte ich, und wir beide mussten lauthals lachen.

„Vor vielen Tausenden von Jahren“, erzählte Opa weiter, „lebten die Menschen noch viel intensiver in, mit und von der Natur. Sie waren gewissermaßen ganz fest ein Teil der Natur. Unsere Eiche zum Beispiel bietet Lebensraum und Nahrung für sehr viele kleine und große Tiere. Ich denke da in erster Linie an Insekten, Vögel und Kleinsäuger, wie das Eichhörnchen. Auch wir Menschen nutzten vor vielen Jahren die Eichen auf vielfältige Art und Weise: Eicheln, Holz, Schutz vor



Hitze und Unwetter. Ganz wichtig ist, Bäume filtern die Luft und produzieren für uns mithilfe der Photosynthese Sauerstoff, den wir zum Atmen brauchen. Das geschieht über das Chlorophyll in den grünen Blättern, Aber dazu vielleicht später.

Wenn eine Eiche einmal verletzt wird, kann sie sich sehr oft selbst helfen. Bei einer tiefen Wunde zum Beispiel verfault diese Stelle nicht sofort, sondern wird durch pilzhemmende Stoffe geschützt, die sich im Holz befinden und dieses nur sehr langsam faulen lassen. Ebenfalls werden Verluste von großen Ästen oder gar der Krone durch Neubildung ausgeglichen. Dafür benötigen die Bäume lediglich genügend Feuchtigkeit und Sonnenlicht. Leider hat eine Eiche ein sehr langsames Wachstum. Deshalb muss sie zum Überleben eine gute und langfristige Strategie entwickeln. Eine wichtige Strategie



ist es, viele Bäume der gleichen Art um sich herum zu scharen, mit anderen Worten, einen Wald zu erschaffen. In einem gut funktionierenden Wald schützen sich die Bäume gegenseitig.

Es gibt aber genauso gut Konkurrenz- und Überlebenskämpfe zwischen den Bäumen. Zum Beispiel kann eine schnellerwüchsige Buche einer Eiche den Platz streitig machen, indem sie ihre Wurzeln in das Wasserreservoir einer Eiche einbringt und ihr gewissermaßen das Wasser abgräbt. Da die Buche schneller wächst, schiebt sie ebenfalls ihre Krone irgendwann einmal über die der Eiche und nimmt dieser somit das meiste Sonnenlicht weg. In ihrer Not entwickelt die Eiche im unteren Bereich ihres Stammes sogenannte Angstreiser mit großen und weichen Blättern, die jetzt jedoch nicht genügend Sonnenlicht abbekommen. Der Baum



ist schließlich zu schwach, Käfer und deren Larven geben ihm den Rest, indem sie ihn immer mehr zerfressen. Langsam stirbt der Baum! Untereinander besteht bei Buchen dieser Konkurrenzkampf aber nicht.“

Als ich unruhig wurde und meinen Kakao ausgetrunken hatte, sagte Opa:

„Ich glaube, dass es jetzt schon etwas zu viel Wikipedia-Theorie war. Lass uns für heute Schluss machen! Wenn du Fragen hast, kannst du jederzeit zu mir kommen oder auch in meinen Büchern und im Internet nachschlagen.“

„Was ich nun gebrauchen könnte, wäre ein wohltuendes Bad im Wald und zwar bei meiner Eiche, die ich jetzt schon viel besser kenne und verstehe“, meinte ich.

„Dazu ist aber morgen noch Zeit. Schau mal, die Sonne geht bald unter!“



Mit diesen Worten wies Opa mich darauf hin, dass es langsam dunkler wurde. Er stand auf, nahm unsere Tassen und wollte zum Haus gehen.

„Halt, Opa“, hielt ich Opa zurück, „eins muss ich noch sagen. Wenn ich morgen wieder zu meinem Baum gehe, dann werde ich ihm sagen, dass ich ihn beschützen werde, so gut ich kann. Ich werde ganz bestimmt nie einen Nagel in einen Baum schlagen, das muss ihm doch wehtun!“

„Das ist sehr lieb von dir, mein Junge.“ Opa schaute mich liebevoll an und strich mir über den Kopf. „Du hast zum Glück noch Achtung vor der Natur. Bei vielen Menschen sind diese Gefühle schon längst verschüttet. Heute geht es nur noch um Technik und um Ausbeutung der Natur, nicht um Wertschätzung. Bedenke immer: Wir



brauchen die Natur, die Natur braucht uns nicht, sie kommt ohne die Menschen aus!"

Damit musste ich meinem Opa recht geben.



Kapitel 4

Hören

Als ich am nächsten Tag nach dem Mittagessen um die Ecke bog, saß mein Opa schon auf seiner Gartenbank und las in der Zeitung.

„Opa!“, rief ich schon von der Hecke aus. „Hättest du nicht Lust, einmal mit mir zusammen im Wald zu baden?“

Ich baute mich vor ihm auf, schaute ihn erwartungsvoll an und wartete auf eine Reaktion. Ich dachte schon, Opa wäre eingeschlafen, aber dann faltete er die Zeitung zusammen und fragte mich:

„Ja, hast du denn noch nicht genug davon? Du warst doch schon so oft im Wald und hast dort gebadet.“



„Nein, Opa“, antwortete ich ganz aufgeregt, „davon kann man nie genug bekommen, es wird zu einer Sucht, habe ich im Fernsehen gehört. Nicht wie das Rauchen oder so, sondern eine gute Sucht, die dazu noch sehr gesund ist. Das ist bestimmt auch etwas für dich, bitte! Und ich habe längst nicht alles ausprobiert. Heute will ich eigentlich nur auf die Geräusche des Waldes hören!“

„Nun immer mal langsam. Ich kann dir ja kaum folgen. Warte, ich hole noch etwas aus dem Haus und ziehe mir feste Schuhe an!“, meinte Opa und war schon im Haus verschwunden.

Ich tanzte vor Freude um die Bank herum. Das würde bestimmt toll, Opa hatte immer ein paar Ideen auf Lager. Als er aus der Küchentür zurück in den Garten kam,



hatte er feste Schuhe an den Füßen und eine Tragetasche in der Hand.

„Opa“, fragte ich, „wir wollen doch nicht etwa zum Einkaufen. Wozu brauchst du denn die Tasche?“

„Warte ab, mein Junge! Eine Tragetasche kann man immer gebrauchen“, tat Opa geheimnisvoll, und wir machten uns auf den Weg in den Wald. Ich mit dem Fahrrad vorweg, und Opa hinter mir her. Manchmal humpelte er noch ein wenig, nach seiner Knieverletzung, deshalb fuhr ich langsam.

Es dauerte auch gar nicht lange und wir waren in der Nähe meines Lieblingsplatzes angekommen. Neben dem Waldweg stand eine Bank, auf die Opa sich etwas plump fallen ließ. Er sah mich gequält an und meinte:



„Mein lieber Levi! Ich glaube, ich habe mich ein wenig überanstrengt und werde hier auf der Bank auf dich warten. Leg du dich auf dein Moosbett da vorne und horche in den Wald hinein. Ich mache das Gleiche von der Bank aus.“

Ich war zwar etwas enttäuscht. Doch als ich sah, dass Opa aus der Tragetasche ein dickes Stuhlkissen zog und sich dieses unter den Po schob, hatte ich Mitleid mit ihm und sagte:

„Okay, das zählt auch! Aber nachher unterhalten wir uns darüber, was wir alles gehört haben, einverstanden?“

„Klar wie dicke Kloßbrühe“, schmunzelte Opa und zog doch tatsächlich noch die Zeitung von vorhin aus der Tasche.



„Opa“, tat ich entrüstet, „man kann doch nicht zur gleichen Zeit in der Zeitung lesen und in den Wald horchen!“

„Lass dich überraschen, was dein Opa alles kann! Wir treffen uns nach deinem Waldbad hier an der Bank wieder und dann sehen wir weiter. Pass bitte gut auf dich auf!“

Mit diesen Worten schlug er die Zeitung auf und setzte seine Lektüre fort.



Ich winkte Opa noch einmal zu und begab mich darauf zu meinem nahen Moosbett. Dort angekommen sah ich, dass alles noch beim Alten war: Das aufgerichtete Moos, die Mausspuren darin, die dicke Baumwurzel und die Bäume ringsherum. Ein paar abgebrochene Zweige und



heruntergefallene Blätter räumte ich zur Seite und machte es mir auf dem Moos bequem. Sofort schloss ich die Augen. Ich brauchte auch nicht lange zu warten, und die bekannte, wohltuende Stille breitete sich aus, ließ die Geräusche der Straße in den Hintergrund treten und erfüllte mich vollkommen. Dass dieses wunderbare Gefühl so schnell eintreten würde, hätte ich nicht erwartet. Aber Übung macht eben den Meister. Auf einmal hatte ich wieder dieses verrückte Gefühl des Schwebens. Obwohl ich die Augen fest geschlossen hielt, schien ich plötzlich über mir selbst zu schweben und sah mich dort unten auf dem Moosbett liegen. Ich sah nicht nur mich selbst, sondern auch einen Teil des Waldes, der mich umgab.

Und dann geschah genau das, was ich mir erträumt hatte: Ich war eins mit der



Natur, ich fühlte mich wie einen Teil davon. Sofort nahm ich Geräusche wahr, auf die ich vorher nie geachtet hatte. Da war ein Rascheln, Knacken, Schlagen, Schmatzen, Schlurfen. Ich versuchte, mich auf eine Richtung zu konzentrieren.

„Da bist du ja wieder“, vernahm ich erneut diese Stimme, die mir jetzt schon vertraut vorkam, in meinem Kopf. Ich wunderte mich kein bisschen mehr darüber, dass der Baum mit mir sprach.

„Du hast die Augen geschlossen, willst also meinen Wald mit den Ohren erkunden“, fuhr der Baum fort. „Das ist eine sehr gute Idee! Ich kenne hier schon alles in- und auswendig, aber es macht mir immer noch Spaß, mich mit meiner Umgebung und den darin wohnenden Lebewesen auszutauschen.“



Hör mal genau hin, du bekommst gleich Besuch!"

Und richtig! Der Baum wurde still. Nur ein leises Rauschen seiner Blätterkrone war noch zu hören. Ich nahm statt dessen ein kaum vernehmlisches Fiepen wahr, das sich immer mehr meinem rechten Ohr näherte. Das Fiepen und das nun einsetzende Rascheln war kaum zu hören. Vorsichtig schielte ich durch meine halb geschlossenen Augenlider nach rechts und erblickte dort die kleine Spitzmaus. Mit hoch erhobenem Näschen und weit abgespreizten Schnurrhaaren schnupperte sie in der Luft herum. Ich schien keine Gefahr mehr für sie zu bedeuten, denn sie knabberte hier und da am Moos herum, ohne sich stören zu lassen. Dabei fiepte sie ganz leise. Ob vor Freude oder vor Aufregung, das wusste ich nicht.



„Ich tue dir nichts, Mäuschen“, dachte ich noch, aber da wurde das Fiepen schon leiser, und die Maus war verschwunden.

„Siehst du“, sagte die Stimme des Baumes wieder, „das war deine erste bewusste Begegnung mit einem Lebewesen, das nicht deine Sprache spricht! Und doch hat es dir vertraut.“

Wenn Glücksgefühle ein Feuerwerk auslösen könnten, dann stünde der Wald jetzt in Flammen, so wohl fühlte ich mich in diesem Augenblick!

Nach dieser kurzen Begegnung war ich wieder ganz in mir versunken, da durchbrach ein leises Kratzen die Stille. Es hielt nicht allzu lange an, war abrupt verschwunden, um gleich darauf wieder an mein Ohr zu dringen. Ich konnte mir zuerst keinen Reim darauf machen, wollte aber noch nicht meine Augen öffnen, um nachzuschauen. Als meine Geduld



schon fast erschöpft war, erschrak ich, weil ein anderes Geräusch mich erreichte. Ein lautes - wie soll ich sagen? - Schimpfen und Keckern durchschnitt die Stille des Waldes, und ich öffnete schreckhaft beide Augen weit. Was ich da über mir am Stamm meines Baumes sitzen sah, ließ mein Herz höherschlagen. Mit dem Kopf nach unten, den Stamm hinunter, die Krallen der Füße fest in die Borke gekrallt und aufgeregt mit dem buschigen Schwanz zuckend, saß in weniger als fünf Metern Höhe ein Eichhörnchen und bäugte mich mit seinen großen dunklen Knopfaugen. Sobald ich meinen Kopf auch nur ein wenig bewegte, fing es gleich wieder an zu keckern und kreiste ein paar Mal aufgeregt um den Stamm herum. Anscheinend befand sich mein Moosbett innerhalb seines Reviers, und das Eichhörnchen wollte mich von hier vertreiben. Als ich mich jedoch nicht mehr





rührte, sprang es auf den nächstbesten Ast und setzte seine Suche nach Nahrung fort.

Ich schaute dem kleinen Nager noch etwas bei seinem Treiben zu, schloss dann aber wieder die Augen, und mich überkam sofort wieder die wohltuende Ruhe. Meine Gedanken schweiften ab und gingen auf Wanderschaft. Ehe ich mich versah, spürte ich die warme Sonne, wie ich sie am Strand von Griechenland erlebt hatte. Meine Hände wühlten im feinen Zuckersand und ...

... ein leichter Schlag auf meinen Handrücken und ein Klacken ließen mich meine Hand zurückziehen. Irgendetwas hatte mich getroffen. Und dann spürte ich sogar, wie mir etwas auf den Kopf fiel. Jetzt war es aber



genug! Empört öffnete ich die Augen, als schon wieder etwas neben mir auf den Boden fiel. Da saß doch tatsächlich das Eichhörnchen über mir auf einem Ast und knabberte an einer Eichel, sodass die Reste zu mir herunterfielen und mich trafen. Ob es das absichtlich machte?

„Nein, ganz bestimmt nicht“, hörte ich die Baumstimme. „Tiere handeln instinktiv, sie kennen keine bösen Absichten. Das Eichhörnchen hat nur Hunger.“

Diese weise Bemerkung meines Freundes tat ihre Wirkung. Beruhigt lehnte ich mich wieder zurück und harrete mit geschlossenen Augen der Dinge, die da kommen würden. Das Eichel-Bombardement hatte kurz danach aufgehört.





Dafür drangen plötzlich ganz andere Geräusche an mein Ohr, die ich eigentlich nicht im Wald vermutet hätte. Laut schlagende, flappende Geräusche waren aus den Baumkronen zu hören. War etwa meine Oma hier in der Nähe und schlug ihr Staubtuch an der frischen Luft aus? Das konnte doch wohl nicht sein. Nachdem ich die Augen geöffnet hatte, musste ich schon genauer hinschauen. Aber dann sah ich sie. Ganz oben, versteckt im Blätterdach, flatterten zwei Tauben von Ast zu Ast. Das Schlagen der Flügel verursachte diese flappende Geräusche.

Ich hatte mich gerade an die fremdartigen Geräusche gewöhnt und war wieder etwas zur Ruhe gekommen, da war ich





jedoch vollends verwirrt.
Sollte etwa die kleine
Spitzmaus mit ihrer ganzen
Mäusefamilie einen Ausflug

den Baum hinauf gemacht haben und jetzt
dort oben ein lustiges Picknick veranstalten?

Denn direkt über mir vernahm ich leise,
piepsende Töne, wie vorhin von der kleinen
Spitzmaus. Im ersten Moment konnte ich
nichts erkennen, keine
Mäuse auf
schwankenden Ästen.



Na ja, die waren ja
auch winzig klein und zwischen den vom Wind
bewegten Ästen nicht einfach auszumachen!
Aber dann sah ich sie, klein wie Mäuse, aber
viel bunter und mit Flügeln flatternd - eine
muntere Gesellschaft Meisen. Sie sprangen
von Ast zu Ast, schaukelten auf dünnen
Zweigen hin und her und pickten an Blättern



und zarten Knospen herum. Von Zeit zu Zeit hüpfen sie aufeinander zu, schnäbelten mit dem in der nächsten Nähe sitzenden Vogel und zwitscherten drauflos, dass es eine Freude war, ihnen zuzuhören.

Der Wald und seine Geräusche,
abwechslungsreich und doch verwirrend
schön!



Und so sollte es
weitergehen! Gleich
darauf wurde ich schon
wieder durch ein

Rascheln ganz in meiner Nähe abgelenkt. Ich drehte mich etwas zur Seite und konnte beobachten, wie eine Amsel jedes Blatt und jedes Zweiglein mit dem Schnabel umdrehte, um darunter nach Nahrung zu suchen. Zeitweise buddelte sie sogar mit dem Schnabel im Moos und im Erdreich herum. Fand sie etwas Fressbares, dann warf sie das



Samenkorn oder die Made im Schnabel herum, bis es oder sie richtig herum lag und schluckte das Futter hinunter. Immer wieder unterbrach die Amsel ihr Suchen, hob den Kopf und suchte die Umgebung nach Gefahren ab. Dabei stand sie ganz still. Nach einigen Futterhappen richtete sich die Amsel zu voller Größe auf und ließ ein lautes, melodisches Zwitschern, eher ein Flötenkonzert, erschallen. Damit gab sie eventuellen Futterkonkurrenten zu verstehen: Haltet euch fern, sonst gibt es Ärger! Das hier ist jetzt mein Revier! Herrlich, ich könnte diesem Zauberünstler der Töne ewig zuschauen und zuhören!

Aber es gab bestimmt noch vieles mehr, was mich interessieren würde. Deshalb lehnte ich mich wieder zurück, schloss erneut die Augen und lauschte.



Entweder hatte ich mittlerweile etwas zu lange auf meinem Moosbett gelegen oder es war kälter geworden, jedenfalls fing ich ein wenig an zu frieren. Windig war es auch geworden, das hörte ich am starken Rauschen im Blätterdach der Bäume über mir.

Ich wollte gerade in aller Ruhe über die Begegnungen mit den Tieren des Waldes nachdenken, da knackte es bedenklich laut in der Baumkrone, und kurz darauf traf mich ein kleiner, abgebrochener Ast am Bein. Sollte das Eichhörnchen etwa ...? Aber nein, der Wind nahm zu. Ich rappelte mich auf und



beschloss, das heutige Waldbaden
abzubrechen und zu meinem Opa zu gehen.
Opa hatte nun lange genug auf mich gewartet.
Mal sehen, was er alles so gehört hatte und
wie es ihm erging!

Als ich zur Bank am Wegesrand
zurückkam, saß Opa mit dem Kopf auf der
Brust da, er war eingeschlafen. Ich war noch
nicht ganz bei der Bank angekommen, da
ergriff ein Windstoß die Zeitung, die Opa
neben sich liegen hatte und wirbelte sie
durcheinander. Durch das Geräusch erwachte
Opa, schaute mich noch etwas schlaftrunken
an und fragte:

„Na, mein Junge, da bist du ja wieder,
hast du Erfolg gehabt? Du siehst jedenfalls
relativ zufrieden aus.“



„Alles in bester Ordnung“, antwortete ich. „Ich habe so viele Geräusche wahrgenommen, wie ich sie ohne das Waldbaden niemals gehört hätte. Und das Beste ist, es hat mir sehr gut gefallen, ich fühle mich sehr wohl. Und, wie sieht es bei dir aus, hast du auch etwas gesehen und gehört, außer die Bilder in deiner Zeitung?“

„Du klingst aber skeptisch, so wie du fragst“, meinte Opa. „Natürlich werde ich auch etwas zu deinem Waldbaden beitragen. Du kennst mich doch! Ausführlich reden wir darüber später, zu Hause. Schau mal, was ich vor dem Nickerchen gemacht habe. Der Wind hat gerade die richtige Zeitungsseite aufgeschlagen.“

Ich trat näher heran, sah auf das Zeitungsblatt und hörte Opa beim Vorlesen zu:



„Heilkraft der Stille! Eine Auszeit vom Lärm des Alltags wirkt wie gute Medizin.“

Und dann kam es wie bei einem Wasserfall:

„Regelmäßige Ruhepausen ...

- erlauben Selbstreflexion
- senken Stresshormone
- fördern physische Gesundheit
- machen kreativ
- lassen Gehirnzellen nachwachsen
- ...“

„Opa, stopp!“, unterbrach ich seinen Redefluss. „Das ist mir jetzt zu viel, und ich verstehe auch nicht alles. Da müssen wir wieder dich als Thesaurus und Wikipedia bemühen - aber bitte zu Hause!“

„Das ist bestimmt das Zeichen zum Aufbruch“, sagte Opa, „aber schau einmal!“

Mit diesen Worten setzte er sich so auf die Bank, dass ihn die Sonnenstrahlen von



hinten beschienen. Dann formte er seine Hände zu einem Herz, ließ die Sonne hindurchscheinen und strahlte mich an.

„Das habe ich eben auch in der Zeitung gesehen und dabei sogleich an dich gedacht!“



Ich war nur noch glücklich, und wir nahmen uns ganz fest in den Arm.





Kapitel 5

Nachlese

Der nächste Tag fand nicht im Wald beim Waldbaden statt. Nein, mein Opa und ich hatten uns für heute vorgenommen, unsere Erlebnisse vom gestrigen Tag aufzuarbeiten.

Ich hatte gerade mein Notizbuch aufgeschlagen und den Bleistift angespitzt, da stand Opa schon neben mir.

„Das finde ich ja prima, dass du schon angefangen hast, deine gestern wahrgenommenen Geräusche zu notieren. Der frühe Vogel fängt den Wurm! Beim Beschriften werde ich dir nachher helfen. Du kannst ja zuerst einmal alles aufmalen, was dir so einfällt!“



„Hallo, Opa, ja toll, dass du mir mit dem Aufschreiben helfen willst, mit dem Schreiben klappt es noch nicht so ganz“, begrüßte ich meinen Opa. „Malen ist eine gute Idee, und Abmalen ist ja wohl auch erlaubt?“

„Na klar“, ermunterte Opa mich, „fang ruhig schon mal an!“

„Aber eins musst du mir noch erklären“, fragte ich nach. „Das mit dem Vogel und dem frühen Wurm habe ich nicht so richtig verstanden!“

„Ist im Moment auch nicht so wichtig, war vielleicht nur so ein Spruch. Zähl mal lieber auf, was du gestern im Wald alles gehört hast!“, forderte Opa mich auf.

Oh, das war so toll!“ , begann ich. „Ich hätte nie gedacht, dass in einem kleinen Wald so viel los sein kann.



Als ich auf meinem Stammplatz im Moosbett recht schnell zur Ruhe gekommen war, gab mir mein Baum zu verstehen, dass ich gleich Besuch bekommen würde. Und richtig! Ich hörte ein feines Fiepen, das immer näherkam - die kleine Spitzmaus! Und sie hatte überhaupt keine Angst mehr vor mir, das war das Tollste!

Kurz darauf drang ein Geräusch an mein Ohr, das ich vorher noch nie gehört hatte. Ein Eichhörnchen umrundete mit kratzendem Geräusch ein paar Mal den Stamm meines Baumes und schimpfte dann mit mir. Anders kann ich es kaum beschreiben. Anscheinend war ich in sein Revier eingedrungen. Es hörte sich an wie ein lautes Keckern. Als es dann abgeknabberte Teile einer Eichel auf mich fallen ließ, war ich total überrascht.

Danach geschah etwas Seltsames. Ich dachte schon, die Spitzmaus wäre den Baum



hinaufgeklettert und würde dort oben mit Freunden eine Party feiern. Lautes Piepsen war von dort zu hören. Bei genauerem Hinschauen bemerkte ich jedoch einige Meisen, die auf den Ästen hin- und hersprangen.

Noch weiter oben, direkt in der Baumkrone, tollten ein paar Tauben herum. Deren Flügelschlagen verursachte ein lautes, flappendes Geräusch, jedes Mal, wenn die Flügelspitzen die Äste berührten.

Und ganz in der Nähe meines Moosbettes erschreckte mich eine Amsel, die Blätter und kleine Zweige umdrehte, ich möchte eher sagen, damit um sich warf, als ob es kein Morgen gäbe. Zwischendurch zwitscherte sie lauthals wunderschöne Tonfolgen.

Aber auch die Töne und Geräusche, die nicht von Tieren stammten, waren für mich fremdartig, doch sehr schön.



Bei aufkommendem Wind schlugen und klappten Äste und Zweige aneinander, und das Laub der Bäume raschelte, rauschte und säuselte die ganze Zeit.“

Nach so viel Erzählen musste ich erst einmal Luft holen, atmete tief durch und schaute Opa strahlend an. Erzählt hatte ich viel, aber in meinem Notizbuch stand noch kein Bleistiftstrich.

„Du meine Güte“, staunte Opa, „da hast du ja viel mehr gehört als ich. Zugegeben, ich habe zwischendurch ein kleines Nickerchen gemacht. Ein paar von den Tieren, die du gehört hast, habe ich aber auch erkannt. Das Eichhörnchen und die Amsel zum Beispiel. Meine Hörerlebnisse waren anderer Art. Ich hatte die Motoren der Autos auf der nahen Straße gehört und das laute Klappern von einem Lastwagenanhänger. Einmal war weiter weg sogar eine Sirene zu hören.“



Das liegt aber auch daran, dass du dich direkt auf das Waldbaden konzentriert und alles Andere ausgeblendet hattest. Meine Zeitungslektüre hatte mich davon etwas abgelenkt. Aber wie du weißt, habe ich mich über Ruhe und Achtsamkeit in der Zeitung schlau gemacht, und das ist doch auch etwas, das zu unserem Thema passt.“

„Da hast du recht, Opa! Ich hatte mir früher überhaupt keine besonderen Gedanken über den Wald gemacht. Er ist da, man kann toll darin spielen und herumtoben, und ganz bestimmt habe ich auch oft die Tiere erschreckt, obwohl ich es gar nicht wusste und schon gar nicht wollte. Heute möchte ich alles über den Wald wissen. Ich möchte mich darin aufhalten, Tiere beobachten, Pflanzen bestaunen, die Zusammenhänge kennenlernen zwischen all' den Lebewesen und tief durchatmen.



Der Wald tut so viel Gutes für uns! Wir brauchen ihn zum Leben, ohne ihn hätten wir nicht genügend Sauerstoff in der Luft zum Atmen. Und wie behandeln wir den Wald? Mit unseren Maschinen und Fahrzeugen verpesten wir die Luft schon so stark, dass die Bäume mit dem Filtern gar nicht mehr nachkommen können.

Wir lärmen im Wald herum und benutzen ihn als Müllablageplatz. Wir bauen Häuser und Möbel aus seinem Holz und verbrennen es in unseren Kaminen. Um an die Bodenschätze unter einem Wald zu gelangen, fällen wir Menschen wahllos alle Bäume, ohne genügend neue anzupflanzen.

Opa, wir müssen unbedingt etwas dagegen unternehmen!"

Ich war ganz aufgeregt. So intensiv hatte ich noch nie über unseren Wald



nachgedacht und wollte immer mehr darüber wissen.

„Ich glaube“, fuhr ich fort, „viele Menschen wissen überhaupt nicht, was wir dem Wald antun und welche Auswirkungen das auf unsere Gesundheit und damit auf unsere Zukunft hat.“

Opa war total erstaunt und meinte: „Ich bin ganz baff, was du alles über den Wald weißt. Ich glaube, dein Waldbaden hat dir schon die Augen und Ohren geöffnet, was einen Wald überhaupt ausmacht und was er braucht. Ich habe viele Nachschlagewerke und Bildbände in meinem Bücherregal, in denen wir in nächster Zeit alles über den Wald nachschlagen und darüber reden können. Du wirst sehen, du wirst noch zum Waldexperten.“

„Dagegen hätte ich nichts einzuwenden“, sagte ich und meinte es ernst.



„Über das Lernen und Erforschen möchte ich aber auf keinen Fall das erholsame Waldbaden vernachlässigen.“

Mein Opa nickte heftig mit dem Kopf und meinte: „Das solltest du auf keinen Fall! Es gibt aber noch so viel mehr, was man im Wald erleben kann. Du hast dich bisher auf das Schauen und Hören konzentriert. Der Mensch besitzt aber noch mehr Sinne, die er alle im Wald schulen kann, zum Beispiel auf Waldlehrpfaden oder in den verschiedenen Jahreszeiten, der Wald ist immer im Wandel. Denke nur mal an deinen Tastsinn! Du kannst so viele Dinge im Wald berühren und in die Hand nehmen. Du kannst einen Barfußparcours langlaufen und hast nebenbei sofort eine wohltuende Fußmassage. Schnuppere einmal mit deiner Nase in der Luft herum, oder rieche an den



verschiedensten Pflanzen!

Den Wald kann man auch an vielen Dingen erschmecken. Ich denke da an Beeren, Blätter, Nüsse, Bucheckern und noch vieles mehr.

Im Wald kannst du auch wunderbar deine Koordination und dein Gleichgewichtsgefühl üben. Gehe über eine Hängebrücke, balanciere und wippe auf einem dicken Ast und benutze Äste als eine Hänge- oder Nestschaukel! Und wenn du sagst, du hättest dich selbst dort auf dem Moosbett liegen sehen, dann bist du schon ein fortschrittlicher Waldbadender. Das werde ich dir später einmal genauer erklären.

Denke aber bitte bei allem, was du im Wald tust: Sei stets achtsam, reiße nicht unnütz Pflanzen aus oder



erschrecke mutwillig die Tiere und
bring deine eigene Gesundheit nie in
Gefahr!

Bei einem ausgedehnten Bad im Wald
oder bei einem längeren Waldspaziergang sind
folgende Dinge immer von Vorteil:

- Ziehe feste Schuhe an und nimm eine
Wetterjacke mit!
- Habe etwas zu trinken dabei!
- Nimm ein Verbandpäckchen, ein Notizbuch
und Schreibzeug mit!
- Ein „Waldführer“ oder Bestimmungsbuch
wäre nicht schlecht.
- Ein Handtuch schadet in keinem Fall.
- Gehe mit einer Gruppe in den Wald!



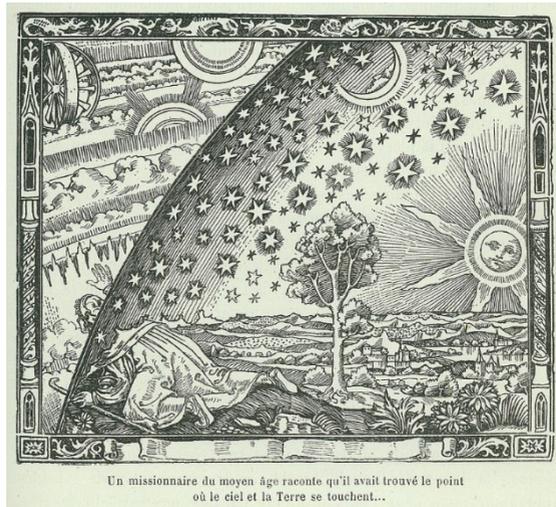
So, mein Junge, jetzt braucht dein Opa eine schöpferische Pause. So viel theoretisches Waldbaden hat mich etwas angestrengt.

Lies', frage und bleib immer neugierig, dann wirst du viel Freude im Leben haben!
Aber vergiss nicht, zwischendurch mal ein Bad im Wald zu nehmen!"

„Danke, Opa, ich werde dich und deine guten Ratschläge nie vergessen!"



ps: Das Bild hatte mir mein Opa an diesem Tag noch gezeigt. Ich sollte einmal in Ruhe darüber nachdenken! Er will mit mir bei passender *Gelegenheit* noch darüber sprechen!



[Transzendenz – Wikipedia](#)





VAIANA



Levi und Vaiana

„Mama, Papa!“, rief Levi laut.

Er lag in seinem Kinderzimmer in seinem Hochbett und hatte die Bettdecke bis zu den Ohren hochgezogen. Mama und Papa standen sofort an Levis Bett, und Mama hielt ihre Hand auf seine Stirn.

„Fieber scheint er nicht zu haben“, sagte sie leise zu Levis Papa. „Der Kinderarzt meinte auch, es sei eine Magen-Darm-Infektion. Die wäre momentan in Umlauf. Unser Schatz braucht nur ein bisschen Ruhe, genügend zu trinken und unsere Liebe!“

Levis Papa fühlte noch einmal Levis Stirn und meinte auch: „Mmh!“

Mit diesen weisen Worten wurde Levi einer selbstheilenden Ruhe überlassen, was in diesem Fall bestimmt auch angesagt war.



Ruhe? Nein, doch nicht so ganz! Levi hatte die Augen geschlossen und hörte in seinen Körper hinein. Ein Grummeln war in seinem Bauch zu hören und ließ die Erinnerung wieder aufflackern, als er sich im Wohnzimmer hatte übergeben müssen.

„Bloß nicht schon wieder!“, dachte Levi, aber das Grummeln lief ins Leere, und die Übelkeit ließ nach.

Levi zog seine Bettdecke etwas höher, und sein Blick wanderte zu seinen Tonie-Figuren.

„Ihr habt es gut“, flüsterte er, „ihr habt keinen Magen, den ihr euch verderben könnt!

Simba, stell dir vor, bei der Rettung des kleinen Mädchens aus dem Dorf in der Savanne hätte dein Magen geknurr! Die Hyänen hätten sich kaputtgelacht, und die



Rettung wäre nie gelungen. Aber ich muss da jetzt anscheinend durch!“

Levi drehte sich etwas mehr zur Wand, zog seine Bettdecke noch höher und kuschelte sich richtig ein. Plötzlich hörte er ein feines Stimmchen, vielleicht nur in seinem Kopf, das sagte:

„Hallo, Levi, mein Freund! Ich bin es Arielle. Ich weiß aus Erfahrung mit den Menschen, dass du ganz bestimmt wieder gesund wirst. Dein Körper besitzt Selbstheilungskräfte, er braucht nur deine positive Energie. Mit anderen Worten, denk an etwas Positives, etwas Schönes, das du in deinem Leben erlebt hast! Denk zum Beispiel an euren schönen Urlaub in Griechenland, wo du doch so viel



erlebt hast. Versuche es, und du wirst erleben, dass alles gut wird!"

Diese lieben und aufmunternden Worte seiner Freundin Arielle taten ihm sehr gut, und Levi driftete in einen wundervollen Traum, der all seine Selbstheilungskräfte mobilisierte und eine langsame, aber zunehmende Heilung seiner Beschwerden herbeiführte.

Immer tiefer driftete Levi in seinen Traum. Er befand sich plötzlich am Strand von Finikounda, in Griechenland. Die Luft um ihn herum war warm und seidenweich. Ein lauwarmer Wind spielte mit seinen Haaren und brachte die Gerüche des Meeres heran. Levi richtete seinen Blick immer wieder über das Wasser, wo in der Ferne Seevögel anscheinend kreischend um einen kleinen Fisch stritten. Wenn die Wellen seine Füße umspülten, wich er ein wenig weiter auf den



Strand zurück. Zu Beginn des Urlaubs war ihm diese ständige Bewegung des Meeres noch etwas unheimlich. Die Wellen kamen heran und zogen sich zurück, ohne dass jemand dafür verantwortlich war.

Mittlerweile hatte er sich daran gewöhnt und spielte mit diesem eigenartigen Naturphänomen.

Mama und Papa saßen ein paar Meter hinter ihm auf der Decke und sonnten sich. Sie hatten einen ruhigen und entspannten Urlaub verdient. Wenn Levi sich zu ihnen umschaute, winkte entweder Mama oder Papa



ihm zu. Sie passten also gut auf ihn auf.

Jetzt ließ Levi zum x-ten Male



eine Ladung Sand durch seine Finger rieseln und freute sich, wenn sich auf dem Strand ein neues Häufchen bildete, das aber im nächsten Moment von einer kleinen, heranwälzenden Welle zerstört wurde. Dann kam ihm eine Idee, er würde es den Wellen nicht so leicht machen, sein Werk immer wieder zu zerstören. Er suchte ein paar rundgewaschene Kieselsteine, die in seiner Nähe lagen und baute damit schnell eine kleine Mauer, die das Wasser abhalten sollte. Beim ersten und zweiten Mal gelang es ihm noch nicht so richtig, aber der nicht weggespülte Sandhaufen wuchs langsam an.

Als selbst einige kleine Kieselsteine mit weggespült wurden, dachte Levi:

„Ich brauche größere und schwerere Steine, dann hat das Wasser keine Chance.“

Aber in seiner unmittelbaren Nähe fand er nicht das richtige Baumaterial. Also



lief er kurzerhand, immer unter den Augen seiner Eltern, zu einem Steinhäufen in der Nähe. Dort würde er schon das Richtige finden! Ein schön buntgefärbter Kiesel war anscheinend zum großen Teil im Sand versunken, so dass Levi ihn ausbuddeln musste. Als er eine Seite freigelegt hatte, hörte er eine entrüstete, schnarrende Stimme:

„He, lass sofort meinen Stein los, den brauche ich noch! Jetzt ist man so weit gekommen, hat endlich das Richtige gefunden - und dann so was!“



Erschrocken zog Levi seine Hand zurück. Niemand war zu sehen, nur hinter dem Stein tat sich ein kleiner Hohlraum auf, aus dem ein paar Luftblasen im Wasser aufstiegen.



„Hoppala, wohnt da etwa jemand?“, fragte Levi und räumte noch etwas mehr Sand vom Stein weg, und der Hohlraum wurde immer größer - eine richtige kleine Grotte öffnete sich unter dem Steinhaufen.

„Ja, ich“, meldete sich ein Bewohner, und eine große, bunte Krabbenschere kam zum Vorschein.

Und dann zeigte sich in seiner vollen Größe eine ausgewachsene Krabbe, die Levi mit ihren großen Stielaugen anstarrte.

„Ich glaub es nicht!“, staunte Levi. „Was bist du denn für einer? Und du kannst auch noch sprechen! Ich glaube, ich träume.“

„Wie? Was bist du denn für einer?“, fragte die Krabbe und klappte bei jedem Wort mit einer ihrer beiden Scheren. Das sah vielleicht gefährlich, aber auch ein bisschen komisch aus!



„Nun gut, du kannst mich hier noch nicht gesehen haben. Ich bin noch nicht so lange hier. Man kann sagen, ich bin gerade erst eingetroffen!“

Levi winkte einmal zu seinen Eltern hinüber und kniete sich ganz nah vor die kleine Grotte.

Er forderte die Krabbe auf: „Das verstehe ich nicht. Das musst du mir näher erklären!“

Die Krabbe zögerte nicht lange, krabbelte vollends aus ihrer Grotte hervor, setzte sich zu Levi auf den großen Stein und begann zu erzählen:

„Zuerst einmal, mein Name ist Tamatoa. Ich komme von der Insel Motu Nui, das liegt in Polynesien, auf der anderen Seite der Erde. Dort lebe ich mit meinen Freunden Vaiana, Maui, dem Ferkel und dem Hahn zusammen.

Im Moment weiß ich nicht so genau, wieso ich



eigentlich hier bin. Unsere Abfahrt von Motu Nui war irgendwie seltsam. Davon und über unsere Heimat muss Vaiana dir erzählen, wenn ich sie überhaupt wiederfinden werde, ...!"

Bei den letzten Worten zwinkerte die Krabbe Tamatoa ein paarmal mit ihren Stilaugen, ließ ihre Scheren sinken, blubberte noch ein paar Blasen und sah irgendwie traurig aus.

Levi wusste zuerst gar nicht, was er sagen sollte. Als Tamatoa nur noch zwinkerte und blubberte, meinte er:

„Von so weit her kommst du? Ich komme aus Westkirchen, das ist hier gleich um die Ecke. Nun ja, wir mussten mit dem Flugzeug schon ein paar Stunden fliegen, und ich habe die meiste Zeit geschlafen.“

Plötzlich war Tamatoa wieder ganz bei der Sache und wollte von Levi wissen:



„Flug..., was? Das kenne ich nicht. Aber wenn man damit so lange unterwegs sein kann, dann können wir damit doch ganz bestimmt auch nach Motu Nui fliegen, oder so!?“

„Da magst du recht haben“, gab Levi zurück. So genau wusste er das nun auch nicht, aber er wollte der Krabbe nicht den Funken Hoffnung nehmen, den er in Tamatoas Augen sah.

Aber wir müssen, so glaube ich, zuerst einmal deine Freundin finden. Danach frage ich meine Eltern.“

Damit schien auch Tamatoa einverstanden zu sein, denn er schob eine seiner Scheren nach vorne und zwickte Levi damit leicht in den Arm. Wollte er Levi damit wehtun, oder war das eine Geste der Freundschaft?



Plötzlich kam vom Meer her Wind auf. Ungewöhnlich für diese Tageszeit! Dann nahm der Wind an Stärke zu, und einzelne Windböen wirbelten etwas Sand auf, so dass Levi seine Hände vor die Augen hielt. Durch seine Finger sah er, dass Mama zu ihm hersah. Er signalisierte ihr, dass bei ihm alles in Ordnung war.

In der Ferne bemerkte Levi eine Windhose, die sich in die Höhe schraubte. Der Wellengang des Meeres nahm zu. Die Spitzen der Wellen kräuselten sich und bildeten eine weiße Gischt.

Dann ging alles sehr schnell. Hinter dem Felsen der nächsten Bucht sah Levi, wie eine große Welle weit hinauf auf den Strand rollte und etwas Großes vor sich her spülte.





Levi sprang erschrocken auf. Die Krabbe hatte er in diesem Moment glatt vergessen. Aber anstatt zu Mama und Papa zu rennen, wurde er von diesem Schauspiel hinter dem Felsen magisch angezogen. Er lief zum großen Felsen, hielt inne und starrte das auf dem Strand liegende Ding, vielleicht eine Art Boot, mit offenem Mund an.



Der Wind hatte sich gelegt und die Wellen hatten sich zurückgezogen. Vor Levi auf dem Strand lag tatsächlich ein fremdartiges Boot, das aussah wie ein hölzernes Kajak, mit einer Plattform und einem Ausleger daran. Als Vortrieb diente anscheinend ein zusammenfaltbares Segel. Neben dem Boot stand ein junges Mädchen in bunter Kleidung mit einem einzelnen Paddel in der Hand und starrte ihn mit großen Augen an. Und das Verwirrende für Levi waren die beiden Passagiere, die auf dem Bootsdeck erschienen, ein kleines Ferkel und ein dürrer Hahn.

Nach einer gefühlten Ewigkeit, als sich die erste Überraschung etwas gelegt hatte, fragte das fremde Mädchen:

„Wer bist du, was machst du hier, und wo bin ich?“



Levi war verwirrt, so viele Fragen auf einmal.

„Eh, ich bin Levi. Ich mache hier mit meinen Eltern Urlaub, und das Land heißt Griechenland. Aber wer bist du, und wieso kommst du hier so wie ein Wirbelwind angerauscht? Dann noch mit einer so kleinen Nusschale dort und als Passagiere hast du zwei Tiere an Bord!“



„Ja, entschuldige bitte, dass ich mich noch nicht vorgestellt habe“, entgegnete das Mädchen freundlich. „Mein Name ist Vaiana, ich bin die Tochter des Stammeshäuptlings von der Insel Motu Nui, das liegt in



Polynesien. Und das da sind meine beiden tierischen Freunde, das Ferkel Pua und der Hahn Heihei, die müssen sich anscheinend irgendwie an Bord geschmuggelt haben. Ich werde mal ernsthaft mit ihnen reden müssen!"

„Va, ... Hei ... Pu ...Nui!

Kenne ich nicht, habe ich noch nie gehört. Rügen, Norderney und Sylt, das sind Namen für Inseln. Aber dein anderer tierischer Freund hat schon so etwas angedeutet. Wo ist der eigentlich geblieben?"

Levi drehte sich um und rief:

„Tamatoa, Tamatoa, wo bist du? Komm her, deine Freunde sind auch schon da!"

„Was?", wollte Vaiana von Levi wissen. „Tamatoa ist hier?"

„Ja doch", erklärte Levi, „er wohnt da vorne in der nächsten Bucht unter einem



Steinhaufen. Aber, so richtig erfreut scheinst du nicht zu sein.“

„Doch, doch, nur ...“, tat Vaiana etwas geheimnisvoll. „Aber das ist eine längere Geschichte, die erzähle ich dir ein anderes Mal.“

Damit war Levi sehr einverstanden. „Ich möchte lieber etwas mehr über dich und deine Freunde aus eurer Heimat erfahren. Komm, wir setzen uns da vorne in den Sand, da können meine Eltern mich sehen und machen sich keine Sorgen!“

„Ja, ja“, meinte Vaiana schon wieder geheimnisvoll, „Eltern machen sich anscheinend immer Sorgen!“

In der Zwischenzeit waren das Ferkel Pua und der Hahn Heihei vom Boot an den Strand gesprungen und gesellten sich zu



ihnen. Zusammen bildeten sie eine lustige Runde am Strand.

Dass die Krabbe Tamatoa ihre Stielaugen aus dem nassen Sand geschoben hatte und die kleine Gruppe gespannt beobachtete, bemerkten die neuen Freunde nicht.

„Ich bin Vaiana, Häuptlingstochter von der schönen Südseeinsel Motu Nui. Vor vielen Jahren, in den alten Zeiten, ist es unserem Volk von den Häuptlingen verboten worden, unser Atoll zu verlassen. Die Überquerung des Riffs zum Fischfang war zu gefährlich. Darunter litt mein Volk sehr. Wir fingen kaum noch Fische. Es schien, als ob die ganze Insel verflucht wäre. Ich hatte jedoch schon immer das Gefühl, ich würde hinaus auf das offene, weite Meer gerufen. Auch meine Großmutter Gramma Tala, die Hüterin der alten Geschichten, meinte, dass ich etwas



Besonderes sei. Die Götter hätten mich auserwählt, meinem Volk zu helfen und eine Lösung für unsere Probleme zu finden. Gramma Tala zeigte mir die alten Boote meiner Ahnen, und mithilfe des Halbgottes Maui, der mittlerweile mein Freund ist, bin ich schließlich nach mehreren Versuchen, unsere Insel doch noch zu verlassen, hier gelandet. Maui hat mir mit seinen geheimen Kräften geholfen. Ich nehme an, du hast seine Kräfte gespürt, als er einen Sturm entfacht und das Meer aufgewühlt hatte. Dadurch bin ich mit meinem Boot und meinen Gefährten zu dir, lieber Levi, an den Strand gespült worden."

"Und Tamatoa, wie ist der hergekommen?", wollte Levi wissen.

Vaiana drehte sich suchend um. Als sie die Krabbe nirgends sehen konnte, flüsterte sie:



„Das ist ein anderes Problem.“

„Levi, Levi!“ Plötzlich hörte Levi seine Eltern nach ihm rufen. „Wir wollen in die Taverne zum Abendessen, komm bitte!“

„Ja, Mama, Papa, ich komme!“, rief Levi zurück. Und zu Vaiana sagte er etwas leiser: „Sehen wir uns morgen wieder? Und - wo bleibt ihr überhaupt heute Nacht?“

„Da mach dir mal keine Sorgen“, antwortete Vaiana, „wir haben ja immer noch das Boot und Maui, der uns auf jeden Fall hilft. Bis morgen - an der gleichen Stelle!“

Mit diesen Worten verabschiedeten sie sich, und ein merkwürdiger Tag neigte sich dem Ende zu.



Am nächsten Tag war wieder Strandwetter in Griechenland. Die Sonne lachte ungehindert von einem azurblauen Himmel, und der warme Sand und das seidenweiche Wasser des Meeres schmeichelten Levis Haut.

Levi und seine neuen Freunde trafen sich, wie am gestrigen Abend verabredet, an der gleichen Stelle neben den großen Felsen in der Nähe der Bucht. Vaiana, der Hahn Feifei und Ferkel Pua bogen gerade um die Felsen, als Levi sich im Sand niederließ. Das war vielleicht eine freudige Begrüßung!

„Ich habe jetzt alles verstanden, was du mir gestern über dich, dein Volk und deine Insel erzählt hast“, musste Levi sofort seine Neuigkeiten loswerden.

„Meine Mama hat mir von einer Geschichte aus deiner Heimat erzählt, die vor vielen Jahren im Fernsehen lief. Darin spielte auch



ein Mädchen wie du mit, es hatte die gleichen Probleme wie du. Sein Name war Moana."

Vaiana war überrascht, dass Levi so viel über sie und ihre Heimat wusste, freute sich aber sehr darüber.

Sie meinte: „Dann kommt die Überraschung, die ich für dich ausgedacht habe, ja richtig! Ich werde dich einen Blick auf meine Heimatinsel werfen lassen - mit Hilfe des Halbgottes Maui, der wird mir dabei helfen! Danach kann ich beruhigt nach Hause zurück und meinem Volk helfen.“

„Jetzt machst du mich aber neugierig. Ich muss aber zum Mittagessen zurück sein, sonst machen sich meine Eltern Sorgen“, sagte Levi.

Ohne noch viel zu erklären, drehte Vaiana sich dem Meer zu, breitete ihre Arme aus und rief: „Maui, hilf mir!“



Wieder zu Levi gewandt forderte sie ihn auf: „So, jetzt geh ins Meer hinein und besuche meine Insel!“

„Aber“, gab Levi zu bedenken, „so gut und vor allen Dingen so weit kann ich doch noch gar nicht schwimmen. Arielle hat mir zwar das Tauchen beigebracht, das geht schon etwas besser.“

Vaiana schaute Levi tief in die Augen. „Vertrau mir, mein Freund! Mach einfach, was ich dir sage. Mit meiner und Mauis Hilfe wird alles funktionieren!“



Und dann geschah etwas Seltsames!
Als Levi vorsichtig einen Fuß ins Wasser



tauchen wollte, wich das Meer zurück, es machte Levi gewissermaßen Platz. Als er sich ein kleines Stück weiter ins Meer hinein traute, floss das Wasser hinter ihm wieder zusammen, und Levi war von plätschernden Wellen umgeben, hatte aber immer noch festen Sandboden unter den Füßen.

Er traute seinen Augen nicht. Um ihn herum war sprudelndes und rauschendes Wasser, und Schildkröten und Fische tummelten sich darin. Wenn er über die Wellen blickte, sah er den Strand und die Palmen von Vaianas Insel Motu Nui. Plötzlich waren da auch Pua und Heihei, die neben ihm saßen und ihn lustig anschauten.





„Damit du nicht so allein bist, leisten wir dir etwas Gesellschaft!“, riefen sie.

Damit war Levi sehr einverstanden, denn ein bisschen mulmig war ihm schon zumute. Gemeinsam liefen sie hin und her, warfen Sand in die Wellen und streichelten die Schildkröten.

„Wo ist Vaiana?“, fragte Levi seine Freunde nach einiger Zeit.

„Die macht unser Boot klar. Wir segeln heute wieder zurück zu unserer Insel“, antwortete Pu.



„Wenn du möchtest, kannst du die zwei Meter zu deinem Strand auch tauchen, da geht´s lang!“

Und - schwupps - waren Pua und Heihei in den Wellen verschwunden.



Ja, tauchen hatte Levi von Arielle gelernt und so holte er tief Luft, hechtete in die Fluten und schwamm unter Wasser in Richtung Strand.

Doch was war das? Plötzlich erschien die Krabbe Tamatoa neben Levi und deutete mit ihren Scheren immer in eine andere Richtung.



„Da entlang, da geht es zum Strand“,
hörte Levi eine Stimme in seinem Kopf und
wusste plötzlich gar nicht mehr, wo er war.



Tamatoa schickte
Levi unter Wasser in
die Irre!

„Komm her zu mir!“,
rief die Stimme laut.

Die zwei Meter musste er doch
mittlerweile geschafft haben, oder? Die Luft
wurde ihm schon knapp. Levi musste
auftauchen, wusste aber nicht mehr, wo oben
und unten war.

Als er nicht mehr konnte, spürte er
gerade noch, wie eine starke Hand sein T-
Shirt packte und ihn auf den Strand zog.
Dort spuckte Levi einen Schwall Wasser aus,
holte tief Luft und schaute in die großen
Augen von Heihei.



Der Hahn wischte Levi mit den Federn seiner Flügel ein paar Wassertropfen aus dem Gesicht, und Pua leckte den Rest trocken und fragte:

„Was hast du denn nur gemacht? Du bist plötzlich in die falsche Richtung getaucht, aufs offene Meer hinaus.“

„Ich weiß auch nicht“, japste Levi noch ein wenig atemlos. „Da war auf einmal Tamatoa neben mir, sah ganz bunt aus und sagte etwas zu mir. Und dann wusste ich gar nicht mehr, was mit mir geschah. Zum Glück habt ihr mich dann gerettet!“

Pua und Heihei redeten laut durcheinander:

„Ich glaub es nicht! Dieser ver...!“

Mehr konnte Levi nicht verstehen, denn auf einmal waren die Freunde wie von Zauberhand mit Vaiana zusammen auf ihrem



Boot und winkten ihm zu. Ein tosendes Rauschen ertönte, die Wellen türmten sich auf, und alles wirbelte durcheinander.



Levi verlor erneut die Orientierung ...

... und saß hustend und nach Luft schnappend in seinem Bett im Kinderzimmer.

„Was ist los? Geht es dir gut, mein Schatz?“

Mama war in sein Zimmer gekommen und klopfte ihm beruhigend auf den Rücken.



„Du hast wohl nur geträumt! Aber was ist das?“ Verschwörerisch langte sie hinter Levis Ohr und zog eine kleine, rote Hühnerfeder hervor.

„Du warst doch nicht wieder im Hühnerstall, oder?“



Vita

Günter S. Breuer

wurde 1949 in Vlotho an der
Weser geboren. Neben
seiner Lehrtätigkeit



schrieb er *Gedichte* und *Geschichten* und
„probierte“ sie an Kindern in der Schule und
in seiner näheren Umgebung aus. Als er
eigene Kinder hatte, war es nur ein kurzer
Schritt bis zu dem Wunsch, eigene Bücher zu
schreiben und auch zu veröffentlichen. Sein
schriftstellerischer Schwerpunkt liegt auf
Geschichten über Kinder (sein Enkel) und
Gedichte für alle Lebenslagen. Auch ein Kurz-
Western zählt zu seinen Werken. Der Autor
lebt heute als Pensionär mit seiner Familie bei
Warendorf im Münsterland.



Danksagung

DANKE! Das müsste reichen, wenn ich es denn allumfassend meinen würde.

Ich möchte mich aber dennoch ganz speziell bei meinen Eltern bedanken, die mir die Gabe des Erzählens und Schreibens mit in die Wiege gelegt haben.

Des Weiteren bedanke ich mich ganz herzlich bei meinen eigenen Kindern, die nichts dagegen haben werden, wenn ich den Dank, der eigentlich ihnen gebühren müsste, auf meinen Enkel übertrage. Als meine Kinder das entsprechende Alter hatten, hatte ich nicht die entsprechende Zeit. Zurzeit befinde ich mich im Ruhestand und mein Enkel hat das entsprechende Alter. Ich kann mit ihm sehr viel unternehmen und anschließend alles niederschreiben. Danke euch allen dafür!



Danksagung

Noch ein Dank sei an meine Frau zu entrichten, die sich hingebungsvoll um ihren Vater kümmert, der im Alter von zweiundneunzig Jahren viel von ihrer Aufmerksamkeit benötigt. Meine freie Zeit, während der ich mich nicht um Haushalt und was weiß ich kümmern müsste, wird auf diese Weise mehr als ausreichend verlängert.

Westkirchen, im Januar 2022



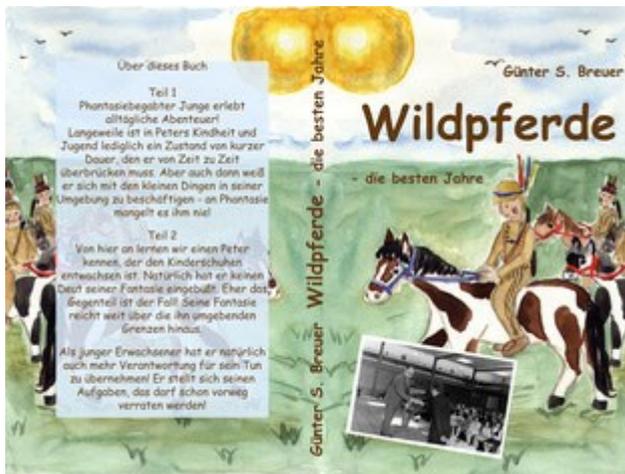
Werbung

In eigener Sache

Da es mir bis dato versagt war, mir einen literarisch anerkannten Namen zu machen, verlege ich meine Bücher im Selbstverlag.

epubli - ein Service der neopubli GmbH, Berlin

Schon veröffentlichte Bücher:



Über dieses Buch

Teil 1 - 3 Tiere
Auf einem alten Bauernhof wechseln sich die Jahreszeiten ab.
Fünf unterschiedliche Tiere und eine kleine Maus müssen sich gegen die Gefahren des Alltags zur Wehr setzen. Bei diesem fast täglichen Überlebenskampf werden sie zu Freunden.

Teil 4 Menschen
Die Geschwister Emily und Tom erleben gemeinsam mit dem Hofhund Miro viele aufregende Abenteuer. Durch ihre gute Beobachtungsgabe lernen sie eine Menge über das Leben der kleinen Tiere in ihrer Umgebung.

Winterschlaf

Winterschlaf



Günter S. Breuer

Günter S. Breuer

Gedichte

Wenn mein Leben Flügel hätte

Günter S. Breuer

Wenn mein Leben Flügel hätte, ...



Gedichte und Verse
Übersetzt, mit und angelehnt an
Günter S. Breuer

Wenn es nach mir ginge
- von Anfang an

... von Anfang an
... von Anfang an
... von Anfang an

Levis Geschichten beginnen kurz vor dessen Geburt und enden vorerst an seinem ersten Geburtstag. Dazwischen entwickelt sich der kleine Junge vom Säugling zu einem ebenso sympathischen Kleinkind und darf in dieser ersten Phase seines noch jungen Lebens einige, wenn auch alltägliche Abenteuer erleben.

Levi 2: ... von Anfang an
Levi 3: Die Kleinkindzeit
Levi 3: Alle mir sind!

Wenn es nach mir ginge, ...

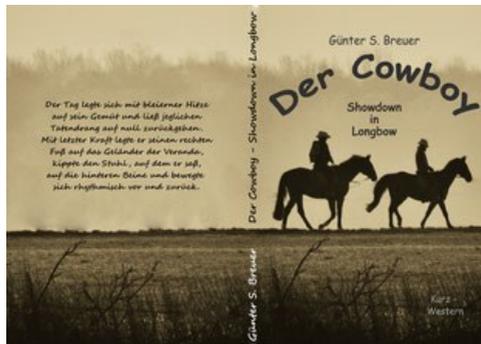
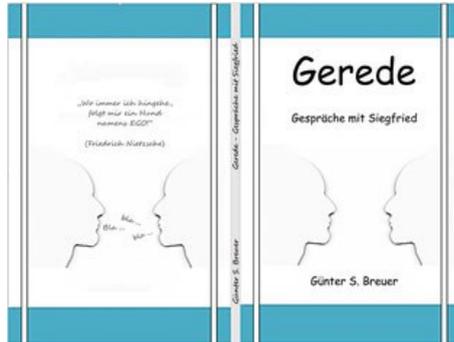
Levis Geschichten ...

... von Anfang an

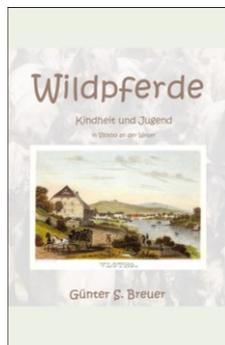
Günter S. Breuer

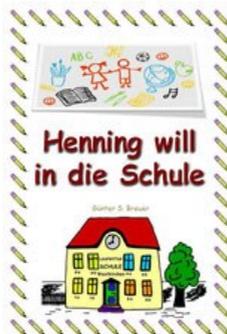
Günter S. Breuer Wenn es nach mir ginge ... Levi 3

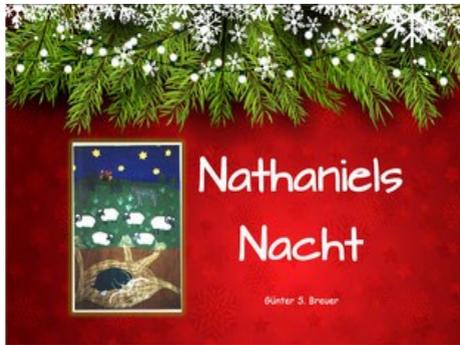
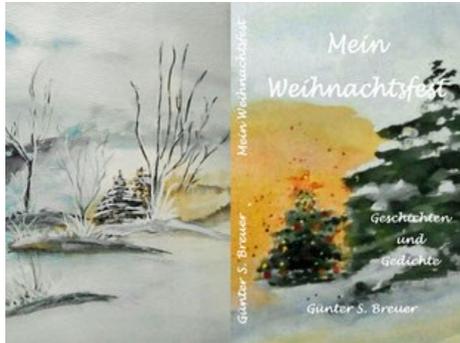


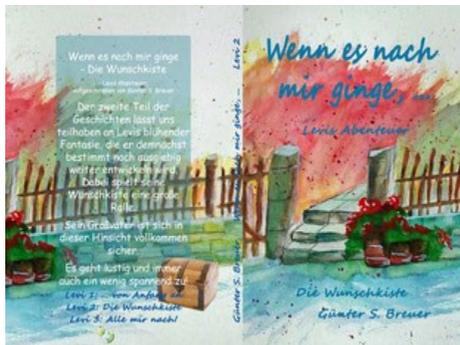


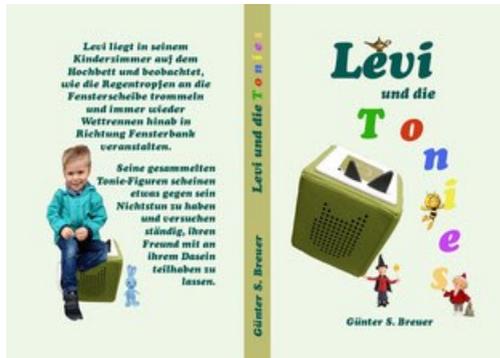
Fertige Bücher, noch nicht veröffentlicht:











Bücher in Arbeit:



Links

- Fotos (Bäume, ...): eigenes Archiv und Wikipedia
-
- „Garten-Treffpunkt“ - Online-Katalog und Gartenlexikon

Bücher

- Peter Wohlleben: Das geheime Leben der Bäume: Was sie fühlen, wie sie kommunizieren - die Entdeckung einer verborgenen Welt
Verlag Ludwig



-
- Peter Wohlleben: Das geheime Band zwischen Mensch und Natur



- Annette Bernjus, Anna Cavellius: Waldbaden: Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken
mvgverlag



- Annette Bernjus: Waldbaden to go



Zeitschriften

- Zeitschrift: NewScientist (2015)
(Afrika, Savanne)
- Zeitung „my life“ Gesundheitszeitung
der Apotheke, Artikel „Heilkraft der
Stille“
S. 14 - S. 19
- Zeitung Spektrum der Wissenschaft
5/2021, Titelblatt „Sonnenherz“

Links

- Yogabasics: [Waldbaden - Hilfe gegen Stress
und Unruhe \(mit Übungen\) \(yogabasics.de\)](https://www.yogabasics.de/waldbaden-hilfe-gegen-stress-und-unruhe-mit-uebungen)
- Waldbaden FORUM Naturerleben:
[Übungen - Forum für Waldbaden und
Naturerleben](https://www.waldbadenforum.de/uebungen-forum-fuer-waldbaden-und-naturerleben)
- [Transzendenz – Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Transzendenz)



Sprüche

- Achtsamkeitsübung: Waldbaden
[Achtsamkeitsübung: Waldbaden -](#)
[Achtsamkeit101.ch \(achtsamkeit101.ch\)](https://achtsamkeit101.ch)

