Jacobus geht auf eine Traumreise

Eine spannende Entspannungsgeschichte

Aus: Tönnies, S. (2002). Entspannung, Suggestion und Hypnose. Praxisanleitungen zur Selbsthilfe und Therapie. Heidelberg: Asanger.

Du kennst ja bereits die Urlaubsgeschichten von Jacobus, dem Bären. Sie berichten von seinen Reisen, die er eigentlich ganz entspannt erleben wollte und dann doch aufregend und voller Abenteuer waren.

* * *

Zum Beispiel sein erster Ferientag auf Ibiza: War das bärig schön, als er früh am Morgen aufwachte und das Meer sah, dass ihn einladend anblinzelte. »Hier kann ich mich endlich aufs faule Fell legen und mir die Sonne auf den Pelz brennen lassen«, brummte er wohligh, schnappte sich das Handtuch und trollte sich an den Strand. »So kann es bleiben«, hörte man ihn noch sagen –, aber es blieb nicht so!

Mit einem mörderischen Indianergeheil kam Justus über den Strand gerannt, schrie dabei infernalis

»Hallo! – Ola!« und »Hurra!« und setzte nach dem ausgiebigen Anlauf zum Sprung auf Jacobus dickem Bauch an, der Justus wie ein 5-Meter-Brett ins Meer sausen ließ. »Klasse, toll, super!« rief Justus, »dass Du auch hier bist, freut mich ganz doll und sicher auch Thaddäus und Antonia, die wünschen sich nichts sehnlicher als solch ein Sprungbrett wie Dich!«

Anfänglich sah der Bär noch belustigt Hartmut und Sven hinterher, wenn die jeden Tag joggten und dachte: »Bei dieser Hitze laufen, ohne Grund, ohne Ziel. Und Hartmut hatte sogar ein Auto auf Ibiza, was musste der eigentlich laufen?« Inzwischen verspürte auch Jacobus immer drängender, sich bewegen zu müssen. Und nachdem er ein paar Mal die Badebucht auf und ab gegangen war, wurde sie ihm zu klein, und er machte sich ebenfalls auf die Strecke.

Bald liefen sie zu dritt, Hartmut, Sven und Jacobus, der nicht aufhörte, sich über sich zu wundern und dabei bemerkte: »Ich habe wohl eine Laufmasche! Da bin ich doch hierhergekommen, um mal ganz und gar nichts zu tun, und nun lauf ich mit Euch.«

»Woher kommt das mit dem Laufen bloß?«, keuchte er, als die drei total schweißverklebt wieder mal von ihrer Runde gekommen waren. »Das weißt Du nicht«, lachten Hartmut und Sven im Chor, »das kommt vom Honig, den Du isst, das ist doch Laufhonig, wusstest Du das nicht? Die anderen denken immer, wir sind so sportlich

und üben täglich. Nein, das stimmt gar nicht! Wir essen nur Laufhonig, so wie Du hier, das reicht, um mühelos auch in unserem Alter täglich ohne Anstrengung zu joggen.«

»Daher Kribbeln mir also immer die Tatzen, der Laufhonig ist mir in die Beine geschossen. Wäre ich ein Nasenbär, müsste ich jetzt Laufnasenbär heißen«, witzelte Jacobus.

Und im nächsten Jahr geschah es im Urlaub in Antalya. Eines Nachmittags, als die Sonne besonders heiß war, wollte er sich nur noch erschöpft verkriechen, irgendwohin in den Schatten wo ihn keiner beim Schlafen stören konnte. Am Strand sah er einen riesigen Korb liegen. »Fast wie eine Höhle«, freute er sich und kroch mit letzter Kraft hinein. Seine Müdigkeit war so groß, dass er sogar vergaß, seine eingepackte Mittagsportion Türkisch-Honig zu essen ...

Als der Bär nach einem ausgiebigen Mittagschlaf wieder zu sich kam, fühlte er sich ungewohnt luftig, leicht und beschwingt. »Es fehlte mir wohl doch nur die Erholung«, dachte er, bis er plötzlich gewahr wurde, dass er im Himmel flog und unter ihm nichts als Wasser war. Über dem Korb, in den er ja hereingekrochen war, hing ein riesiger Ballon, der von einer lodernden Flamme aufgeblasen wurde. »Ein Heißluftballon«, dachte er und sah nun auch die übrigen Mitflieger, die ihn ängstlich anstarrten. »Wir haben Sie erst bemerkt, als wir schon

weit über dem Meer flogen und wussten nicht, ob Sie wild und gefährlich sind.«

Als der Bär sie von seiner Gutmütigkeit überzeugt hatte, erklärten sie ihm, dass sie auf einem Ballonwettflug seien und vorhätten, bis zum Nordpol zu fliegen.

»Oh, im Himmel«, entfuhr es dem Bären, »da wollte ich ja nun gar nicht hin, da ist es doch so kalt.« Aber mitgehungen, mitgefangen – fügte er sich in sein Schicksal.

Aber es kam noch toller. Ich will nicht zu viel verraten, denn diese Geschichte erfährst Du noch im zweiten Teil dieser Erzählungen. Deshalb nur ein kleiner Einblick:

Einmal machte der Bär seine Rückreise aus Russland – wo er sich natürlich Jacobonossov nannte – auf dem fliegenden Teppich eines Marokkaners, der spannende Geschichten aus »Tausendundeiner Nacht« erzählen konnte.

Sie waren schon eine lange Zeit geflogen, als vor ihnen die ersten Berge auftauchten. Die kamen immer näher und waren so bedrohlich hoch, dass beide mit Schrecken erkannten: »Dort werden wir nie hinüberfliegen können.« Sie drehten erst einmal mehrere Warteschleifen und überlegten eine Weile, bis Jacobonossov die Lösung einfiel: »Ich springe immer hoch, dann hat der Teppich es leichter und kann höher steigen.« Leicht gesagt, aber schwer getan: Das war schon ein komischer Anblick, wie der dicke Bär auf dem Teppich hopste und

hopste und dabei tüchtig ins Schwitzen kam. Aber es klappte, der fliegende Teppich gewann immer mehr an Höhe, bis sie dann über die Berggipfel fliegen konnten, wozu der Bär noch einmal seinen Po heben musste, damit sie nicht anschrämten. Nach dieser Anstrengung konnten sie sich endlich ausruhen ...

* * *

Hier nun aber ein ganz neues Abenteuer, das Du selbst erleben kannst, wenn Du Dich in den Bären hinein-fühlst und am besten hineinschlüpfst in sein warmes weiches Fell. Wie fühlt sich das an? – So angenehm kuschelig weich und warm und etwas schwer durch das dicke Fell, das Dich beschützt. Du bist nun der Bär Jacobus – gefällt Dir der Name? ...

Du hast viel getan, vielleicht im Kindergarten gebastelt, in der Vorschule schon einiges gelernt oder gehst sogar schon zur Grundschule und sehnst Dich nach geruhsamen Ferien. Dieses Mal soll es mit Deinen Eltern zum Mississippi gehen, dem größten und längsten Fluss in Amerika. Leider dauert es noch einige Wochen, bis Ihr gemeinsam über den großen Teich dorthin fliegt, aber Du kannst ja schon einmal davon träumen.

Lege Dich dazu bequem hin, schließe beide Augen und stell Dir die Traumreise vor Deinen inneren Augen vor:

Jacobus – und das bist Du – ist nach dem langen, anstrengenden Flug endlich in Amerika angekommen. »Ist

das warm hier«, brummt er. »Etwas zu warm für mich in meinem dicken Winterfell. Ich brauche Abkühlung in diesem, wie heißt er noch?« – Richtig: Mississippi. Es braucht nicht lange, bis er ihn findet. Ruhig und seicht fließt der breite Strom vor ihm. An beiden Ufern weicher, weißer Sand, der zum Ausruhen und Sonnenbaden einlädt, und dahinter Wälder mit exotischen Bäumen, in denen viele Tiere ihr zu Hause haben.

Jacobus ist nicht gerade wasserscheu aber achtsam, weil er ja nicht weiß, wie tief das Wasser ist, und geht vorsichtig baden: »Ist das angenehm kühl und erfrischend!« – Er wird mutiger und schwimmt weiter raus, bis er auf einmal etwas Längliches, Grünes im Wasser bedrohlich nah auf sich zukommen sieht.

»Was ist das bloß?«, ruft er erschrocken mit großen Augen. Weißt Du es? ... Etwa ein Krokodil?! ... Und als Jacobus das gleiche vermutet, ist er so aufgereggt wie lange nicht mehr. Seine Angst vor der großen Klappschauze mit den spitzen, langen Zähnen treibt ihm zunächst ein paar Krokodilstränen in die Augen, aber dann konzentriert er sich auf seinen Körper und sammelt alle seine Kräfte.

So schwimmt er fast olympiarekordschnell und erreicht im letzten Augenblick das rettende Ufer, wo bereits ein sprechender Papagei auf ihn wartet. »Du bist wohl nicht von hier«, krächzt der, »sonst hättest Du doch gewusst, dass das kein gefährliches Krokodil, sondern nur ein

morscher alter grün bemooster Baumstamm ist, der dort im Wasser treibt. Alle Krokodile sind doch heute am Hafen und machen dort eine Protestdemo gegen die vielen Raddampfer, die sie auf dem Fluss immer wieder aus der Ruhe bringen«.

Da fällt dem Jacobus ein Stein vom Herzen: »Schreck lass nach«, antwortet er erleichtert und legt sich erst einmal ruhig, gelöst und entspannt auf den weichen Sandstrand und lässt sich von den warmen Sonnenstrahlen streicheln.

Am nächsten Tag, als alle gefährlich gefräßigen Krokodile wieder im Mississippi schwimmen, ist auch Jacobus wieder da. Aber keine Angst: Er badet nicht wieder im Fluss, sondern macht für die Krokodile unerreichbar eine Schifffahrt auf einem der vielen großen Raddampfern. Dort lässt er sich schwer in einen gemütlichen Liegestuhl fallen. »Das ist so behaglich!«, brummt er zufrieden ...

Genauso fühlst Du Dich jetzt: Dein ganzer Körper ist schwer und angenehm warm. Vielleicht spürst Du, wie der Dampfer leicht mit den Wellen auf und ab treibt – wie Dein Atem: Ein und aus – auf und ab. Und kannst Du das langsame, regelmäßige Schlagen des Schaufelrads hören, mit dem das Schiff angetrieben wird? – Es geht im gleichen Rhythmus wie Dein Herz, das ganz ruhig und regelmäßig schlägt, weil Du ja nichts tun musst und ganz entspannt bist. Und wenn Du jetzt einmal

ganz genau auf Dein Gesicht achtest, dann spürst Du vielleicht den sanften kühlenden Fahrtwind auf dem Schiff an Deiner Stirn vorbeiziehen.

Diese Dampferfahrt ist so angenehm für Jacobus, dass er alle seine Sorgen und Aufregungen doch tatsächlich vergisst und beruhigt einschläft.

Wenn Du bei dieser Geschichte auch eingeschlummert bist, dann ist das gar nicht schlimm, schlaf dann ruhig, gelöst und entspannt weiter ...

Wenn Du aber noch wach bleibst, etwa noch Hunger hast und ein Brötchen mit Laufhonig essen möchtest, dann: beuge und strecke die Arme, einmal, zweimal, dreimal. Atme einmal tief ein und aus – und noch einmal ein und aus. Und nun mach die Augen langsam wieder auf.

Jacobus, der Bär, ist am Mississippi geblieben, und Du bist wieder da: Ganz erholt, frisch und froh.