

Entspannungsgeschichte

Vom Sorgenvogel

Du schlenderst durch einen hellen, freundlichen Wald. Die Blätter rauschen im Wind und die Sonne, die durch die Baumkronen strahlt, malt kleine Muster auf den Waldboden. Der Tag heute war ziemlich anstrengend und dein Kopf ist voller Gedanken. Das bedrückt dich. Traurig setzt du dich auf einen umgefallenen Baumstamm und grübelst...

Ganz vertieft in deine Gedanken, hast du gar nicht bemerkt, dass neben dir auf dem Baumstamm ein Vogel gelandet ist. Erst als er ein leises Lied zwitschert, nimmst du ihn richtig wahr. Der Vogel schillert bunt, er hat lange Schwanzfedern und einen gelben Schnabel. Er ist wunderschön und irgendwie übt er eine magische Anziehung auf dich aus. Du betrachtest ihn eine Zeit lang.

Die Augen des Vogels sind freundlich. Dennoch verraten sie, dass er in seinem Leben bereits viel erlebt hat, sehr vieles. Und dabei gab es nicht nur schöne Dinge, sondern auch solche Erfahrungen und Erlebnisse, die ihn traurig gestimmt haben und die mit Ängsten und großer Furcht verbunden waren...

„Einen wunderschönen guten Tag wünsche ich dir“, singt der Vogel mit heller, freundlicher und dennoch zurückhaltender Stimme. „Ich hoffe, ich habe dich beim Nachdenken nicht zu sehr gestört.“ Du schüttelst den Kopf.

„Weißt du, ich bin schon ein sehr alter Vogel. Die Kinder hier auf der Erde nennen mich auch den Sorgenvogel. Und weißt du, warum?“

Du schüttelst wieder den Kopf.

„Weil man mir alles anvertrauen kann, was einen bedrückt, was einem Sorgen und Kummer bereitet oder auch Angst macht. Ich verrate niemand anderem davon und behalte alles, was man mir sagt, für mich. So bin zu dem Namen *Sorgenvogel* gekommen.“

Still und aufmerksam hast du den Worten des Vogels gelauscht. Auch du hast großes Vertrauen zu dem Sorgenvogel, obwohl du ihn gerade erst kennen gelernt und noch nie zuvor etwas über ihn gehört hast.

„Hast du Lust, einen Rundflug mit mir zu machen?“, fragt dich der Vogel. Ich werde dich nachher auch wieder wohlbehalten an genau dieser Stelle absetzen. Fest versprochen.“

Ein kleiner Rundflug könnte deine trüben Gedanken sicherlich vertreiben, denkst du und nimmst das freundliche Angebot des Sorgenvogels an.

Der Vogel bittet dich, auf seinen Rücken Platz zu nehmen, und so steigst du auch dort auf. Vorsichtig und sacht hebt sich der Sorgenvogel mit dir auf seinem Rücken in die Luft.

Immer höher fliegt ihr hinaus, dem strahlend blauen Himmel entgegen. Alles sieht von hier oben ganz winzig und unbedeutend aus. Auch deine Ängste wirken von hier oben kleiner. Und auf einmal beginnst du dem Sorgenvogel zu erzählen. Du berichtest ihm von allen Dingen, die dich bedrücken... Und von allem, was dir Angst macht...

Ruhig und aufmerksam hört dir der Sorgenvogel zu. Erst als du fertig bist, sagt er: „Schön, dass du mir von deinen Sorgen erzählt hast. Kann ich dir vielleicht bei deinen Problemen weiterhelfen?“

„Vielleicht weißt du einen Rat!“, antwortet der Vogel und erzählst ihm von deinen Gedanken...

„Dann lass mich mal in Ruhe überlegen!“, sagt der Vogel und lässt sich mit ausgebreiteten Flügeln durch die Luft treiben...

Nach einer ganzen Weile sagt der Sorgenvogel: „ich glaub, ich weiß nun, wie ich dir helfen kann!“ Und dann flüstert er dir etwas ins Ohr, das ganz alleine für dich bestimmt ist und keinen anderen etwas angeht. Aufmerksam lauschst du den Worten des Vogels...

Und dann ist es leider an der Zeit, zurückzukehren. Ihr fliegt an dem See vorbei, über den ihr beim Hinflug schon geflogen seid, über die hohen Berge... Und immer noch erscheint die Welt winzig klein. Nach einer weile setzt der Sorgenvogel zur Landung an. Und kurz darauf befindet ihr euch wieder wohlbehalten in dem Wäldchen auf dem Baumstamm, wo ihr euch kennen gelernt habt.

„Danke für alles!“, sagst du erleichtert und gibst dem Sorgenvogel einen vorsichtigen Kuss auf den Kopf. „Du hast mir sehr geholfen!“

„Nichts zu danken!“, antwortet der Vogel. „Und dir viel Glück!“

Dann fliegt der Vogel davon. Du schaust ihm noch eine Weile nach, selbst als er schon längst am Horizont verschwunden ist...

(aus „Heute Regen, morgen Sonne“ von Sabine Seyffert)