

EINE FANTASIEREISE MIT ELLA, DER MEERESSCHILDKRÖTE

Hallo, ich bin Ella die Meeresschildkröte. Am liebsten gleite ich schwerelos durch das Meer. Wenn ich schwimme, kann ich alles vergessen und dabei neue Ecken meines wundervollen Lebensraumes entdecken. Hast du Lust mitzukommen?

Am besten setzt oder legst du dich ganz bequem hin. Spüre mit deinem ganzen Körper, wo du gerade aufliegst. Schließe deine Augen. Atme tief ein und aus. Lass nun deinen Atem ganz ruhig weiterfließen und beobachte, wie er ein- und ausfließt. Beachte nur deinen Atem. Falls andere Gedanken auftauchen, lass sie einfach wie Wolken davonfliegen.

Stell dir vor, wir zwei, also ich, die Meeresschildkröte Ella, und du sitzen am Strand und blicken auf den Meereshorizont. Die Möwen kreisen über uns. Wir hören das Rauschen des Meeres und wie die Wellen sanft das Ufer berühren. Wir spüren den warmen, feinen Sand zwischen den Zehen und die Sonne auf unserer Haut. Ein leichter Wind weht uns um die Nase.

Neben dir liegt eine Taucherausrüstung. Möchtest du ihn anziehen und mich ins Meer begleiten? Zuerst ziehst du den Taucheranzug an, dann die Taucherbrille, die Flossen und zum Schluss deine Sauerstoffflasche mit dem Mundstück. Langsam bewegen wir uns ins Wasser. Du und ich. Wir sind beide voller Vorfreude und tauchen nach ein paar weiteren Schritten nun vollkommen ins Wasser ab.

Das Wasser rauscht in deinen Ohren doch schnell gewöhnst du dich daran. Du atmest durch dein Mundstück ruhig ein und aus. Alles funktioniert. Ich kenne dieses Meer bestens und werde dich sicher durch die Unterwasserwelt hindurchbegleiten. Hier unter Wasser kannst du deinen Augen kaum trauen, was alles zu sehen ist: Bunte Korallen, Fische in allen Farben, ein Stückchen weiter gräbt sich gerade eine blau-grüner Rochen in den Sand ein. Seegräser bewegen sich sanft in den Wellen und Fischschwärme sind von weitem zu sehen. Du schwimmst mir hinter her. Langsam tauchen wir tiefer in diese Unterwasserwelt ein.

Wir passieren einige beeindruckende Felsen und gelangen an einen kleinen Höhleneingang. Vor diesem Höhleneingang kannst du etwas sehen, das dich interessiert. Zunächst ist dir nicht ganz klar, was das sein könnte. Du beschließt, die Seegräser, die sich um dieses Ding gewickelt

haben, zu entfernen und stellst fest, dass es eine Schatztruhe ist. Sie ist mit bunten Glitzersteinen verziert.

Du würdest sie gerne öffnen, doch dir fehlt der Schlüssel. Ich, Ella, bin zum Glück die Hüterin dieses Schlüssels und ziehe ihn unter meinem Panzer hervor. Vorsichtig nimmst du ihn in die Hand und versuchst das Schloss, dass die Schatztruhe gut verschlossen hält, aufzusperren. Zunächst klemmt alles ein bisschen, doch mit einem leisen Klick lässt sich die Truhe öffnen. Neben ein paar Edelsteinen und Goldmünzen liegt eine kleine Karte in der Kiste. Du nimmst die Karte heraus und liest, was darauf geschrieben steht (Karte vorlesen).

Was für ein schöner Gedanke. Neben der Karte liegt auch ein kleines rotes Säckchen. In diesem Säckchen darfst du gerne etwas aufbewahren, das dir nicht gut tut. Vielleicht ein belastender Gedanke, eine Angst, die zu groß geworden ist oder auch ein Streit, den du im Moment nicht lösen kannst. Alles, was du gerne hier lassen möchtest, kannst du in das Säckchen geben. Vielleicht gibt es aber auch im Moment nichts, das du hineingeben möchtest. Die Karte nimmst du mit und vorsichtig schließt du die Truhe wieder zu. Den Schlüssel verstauen wir wieder unter meinem Panzer.

Zusammen schwimmen wir zurück. Vorbei an den wunderschönen Korallen, den bunten Fischen, den Seesternen, dem Rochen und dem Fischschwarm, der nun kaum mehr zu sehen ist. Langsam kommen wir wieder in der Nähe des Ufers an. Müde aber glücklich steigen wir aus dem Wasser heraus. Zusammen setzen wir uns noch einen Moment an das Ufer und lassen das schöne Erlebnis noch nachklingen. Die Karte hast du fest in deiner Hand. Langsam öffnest du die Finger und liest die Zeilen nochmals durch.

Ich mach mich jetzt wieder auf zurück ins Meer. Es war schön, dich zu begleiten. Ihr winkt euch zum Abschied noch zu, bevor Ella in den Wellen verschwindet. Du blickst noch einen kurzen Moment auf den Horizont. Du nimmst noch einmal alles um dich herum mit all deinen Sinnen wahr. Die Möwen am Himmel, den Sand unter deinen Zehen, die leichte Meeresbriese, den salzigen Geschmack auf deiner Zunge. Du ziehst den Taucheranzug aus und machst dich bereit für die Reise zurück. Wenn du soweit bist, bewegst du langsam deine Zehen, deine Finger und streckst und räkelst dich. Öffne deine Augen.

Willkommen zurück!