

Willkommen bei Neptun (gekürzt)

aus: N.Gürtler, D. Kammerer: Still werden und entspannen, Herder Verlag, 1995, S. 73 ff

(...) Ich stelle mir vor, ich liege auf einer grünen Wiese. Die Sonne scheint warm auf meinen Körper. Ein Vogel singt sein frohes Lied. Ich genieße die herrliche Ruhe. Ich bin ganz ruhig und entspannt, ganz ruhig und herrlich entspannt. Ganz deutlich spüre ich die warmen Strahlen der Sonne auf meinem Körper. Ich fühle mich herrlich wohl.

Nun stehe ich auf und gehe über die grüne Wiese, bis ich zu einem großen See komme. Dunkelblau liegt der See vor mir, ein leichter Wind bewegt das Wasser. Ich habe Lust, ein Bad zu nehmen und prüfe mit dem Fuß die Wassertemperatur. Das Wasser ist angenehm warm – und ganz langsam gehe ich in den See hinein, bis mir das Wasser bis zum Hals reicht. Ich weiß, ich bin ein guter Schwimmer und Taucher und mutig genug, um hinauszuschwimmen. Immer weiter schwimme ich hinaus und lasse mich von den sanften Wellen tragen und treiben. Auf einmal sehe ich auf dem Grund etwas glitzern. Ich bin neugierig und tauche hinunter. Ich tauche vorbei an Fischeschwärmen, die erschreckt die Flucht ergreifen. Ganz klar kann ich die farbenprächtige Unterwasserwelt erkennen. Das Glitzern kommt immer näher und näher und ich erkenne einen gelben Gegenstand, der wie ein Helm aussieht. Es ist ein Helm und er ist aus Gold! Ein goldener Helm. Ich setze den Helm auf und auf einmal merke ich, dass ich atmen kann. Ich kann mit dem Helm unter Wasser atmen und auf dem Grund spazieren gehen! Doch nun bekomme ich einen Schreck, denn ein Tintenfisch kommt auf mich zu. „Guten Tag, Exzellenz“, sagt der Tintenfisch zu mir und zieht ab. Ein Schwertfisch schwimmt vorbei und auch er grüßt mich: „Schönen guten Tag, Exzellenz!“ Ich bin erstaunt über das alles und schon kommt die nächste Überraschung auf mich zu. Ein Gespann von sechs Seepferdchen mit einer wunderschönen Kutsche hält direkt vor mir an. Die Kutsche funkelt nur so und die Seepferdchen sind wunderschön geschmückt. Ich reibe mir erst einmal meine Augen – aber das Bild verschwindet nicht! „Steig ein, Exzellenz, du musst nicht laufen“, sagt eines der Seepferdchen. Ich steige ein und schon zieht das Seepferdchengespann davon. Wir fahren vorbei an wunderschönen Korallenbänken, rot und violett, und je weiter wir fahren, umso mehr bunte Fische begleiten uns. Große und kleine, blaue, rote und gestreifte.

Akustisches Gedächtnis

Nach einiger Zeit hält das Gespann vor einer Höhle. Unter dem Eingang glänzt eine goldene Krone und ein Dutzend Schwertfische bilden ein Spalier. Beim Betreten der Höhle schlägt ein Hammerfisch einen großen Gong. Ich komme in das helle Innere der Höhle und sehe inmitten von unzähligen Tintenfischen einen Mann mit einem langen Bart und einer Krone sitzen. Neptun persönlich! „Komm nur näher, hab Mut. Du hast den verwünschten Helm gefunden und bist somit nach mir der höchste Herrscher unseres Reiches. Du kannst immer kommen und gehen, wann du willst. Die Tiere werden dich beschützen und dir gehorchen. Du darfst nur niemandem in deiner Welt von dem Helm erzählen, denn dann verliert er seinen Zauber. Nun gehe zurück, draußen wartet dein Gefährt. Und immer, wenn du Sehnsucht nach uns hast, setzt du deinen Helm auf und kommst. Du bist immer willkommen.“

Ich gehe zum Höhleneingang und dort wartet schon eine Riesenschildkröte auf mich. Ich setze mich auf ihren Rücken und reite davon. Irgendwann hält die Schildkröte und ich muss absitzen. „Dort ist das Ufer, Exzellenz. Auf Wiedersehen.“ Ganz langsam schwimmt die Schildkröte davon und ich blicke ihr lange nach. Ich spüre den Boden unter meinen Füßen, halte ganz fest meinen Helm und bin sehr glücklich. Ich weiß, immer wenn ich es will, kann ich zu meinen Freunden in Neptuns Reich kommen. Sie mögen mich und ich bin immer willkommen. Nun bin ich wieder am Ufer angelangt und blicke um mich. Ganz ruhig liegt der See vor mir und ich fühle mich unheimlich wohl. (...)

Ich lege mich auf die grüne Wiese und lasse mich von den warmen Strahlen der Sonne trocknen. Ich bin ganz ruhig und entspannt. (...)

Multiple Choice Test

Willkommen bei Neptun

Zu jeder Frage ist eine Antwort richtig. Versuche, diese herauszufinden und anzukreuzen.

Welche Farbe hat die Wiese, auf der du liegst?

- ☐ gelb
- ☐ grün
- ☐ gold

Wer singt ein Lied

- ☐ die Nixe
- ☐ die Fische
- ☐ der Vogel

Wie ist das Wasser im See?

- ☐ warm
- ☐ eiskalt
- ☐ kalt

Was glitzert auf dem Grund des Sees?

- ☐ ein goldenes Amulette
- ☐ ein goldener Ring
- ☐ ein goldener Helm

Wie viele Seepferdchen ziehen die Kutsche?

- ☐ 6
- ☐ 4
- ☐ 8

Welche Wassertiere grüßen dich?

- ☐ Schwertfisch und Koralle
- ☐ Muschel und Tintenfisch
- ☐ Tintenfisch und Schwertfisch

Wer wartet am Höhleneingang auf dich?

- ☐ Riesenwels
- ☐ Riesenschildkröte
- ☐ Riesenqualle

Wo triffst du Neptun?

- ☐ in einer Höhle
- ☐ in einem Haus
- ☐ in einer Kutsche

Du hast von 8 erreichbaren Punkten erzielt.