

De Goorden von de Dankborkeit

Karina Kühl

(ins Plattdeutsche übertragen von Johanna Bojarra)

Inleitung:

Ik lād di nu in, mit mi in de taukåmen Minuten in denn **Goorden von de Dankborkeit** tau reisen. Hier täuft **Wollgefåuhl un Entspannung** up di.

Lech di dorför nu giern ganz kommodig up dienen Rūch, villicht mit 'ne lichte Deck, 'n Küssen. Måk di dat richtig muckelig un kommodig.

Måk nu giern dien Ogen tau un denn åten hier noch eins **deip in'n Buk rin** un wedder rut un spör noch eins denn Kuntakt von dienen Lief mit denn Bodden. Spör de Hacken, de Achtersiet von diene Beinen, denn Nors, denn Rūch, de Arms, de Hånnen, denn Nacken, denn Achterkopp.

Spör noch eins **all de Ståden, wo dien Lief de Matt berühren deit**.

Höftdeil:

De Klång von de Klangschaln drågen di nu an'n Rand von 'n **lütten Uurt**, wo du all männigmål an 'n ollen verlåten Goorden vöbikåmen büst.

Dat is 'n warmen, hellen Frühjohrsdach un de Sünnenstråhlen keddeln dien Gesicht.

Wisst du hüt villicht eins ringåhn in dissen Goorden? Hei treckt di jüst as mit Töwerkraft an. Schritt vör Schritt, ganz sachten un ok 'n båten vörsichtig, geihst du dichter an den Ingang mit sienen **ollen rustigen Durbågen** ran. Rechts un links is hei von olle Rosenståmmen ümgåben. Kannst du de Schönheit in disset Bild entdecken? De Rosenbågen kümmt di nu meist as ut ein Mårken vör.

Ganz sachten geihst du nu dor dörch un dien Blick freut sik œwer dat **satte Gråun von dat Gras**. Wisst du diene Schauh uttrecken un dat weike Gras ünner diene Fåut spören? Du entdeckst dor lütte witte Blaumen in.

Lütte Marikenbläumings recken ehre Köppings hoch. Sei sünd œwer denn ganzen grünen Naturteppich verdeilt.

Ji Marikenbläumings, ik dank juuch.

Ji wiesen mi mit **juch bestännige Zoortheid Johr för Johr**, dat sik ok achter miene eigen fiene un empfindsame Siet 'ne grote Stärk un Schönheit verbargen deit. **Von Harten dank ik juuch dorför.**

œwer denn ollen, mit Moos bewussen Weg geihst du nu wieder dörch dissen herrlichen Goorden un sühst 'n ollen **knorrigen Walnoetbom**.

Du kümmt dichter un dichter ran un fühlst mit diene Hännen de fiene Rillen in siene Rinn.

Dien Blick geiht nå ünner un nu sühst du, dat hei mit siene groten schworen Wöddeln de Steins von de ollen Terrass hochdrückt hett.

Moin, leiwer Walnoetbom, ik dank di.

Du wiest mi, dat wenn mi von buten wedder mål Steins in'n Wech lecht warden, ik doch ümmer **wedder Kräften entwickeln kann**.

Ik kann miene Belämmerungen un Hürden œwerwinnen.

Un dat sik dat lohnen deit, wiedertaugåhn un tau wassen.

Von Harten Dank dorför.

Disse **olle Terrass** låd di nu in, di 'n Momang Rauh tau schenken un du dörfst di nu up disse lütte olle Holtbänk setten.

Von hier ut hest du noch eins 'n schönen Blick œwer denn Goorden. Un ok up de **prächtige Kron von denn Bom**. Du genüttst dissen Ogenblick von't Ankåmen. De Rauh. De Still. Sachten striekt di 'n **warmen Windhauch** œwer de Hut. Du lusterst **denn beruhigenden Gesang von de Vågels**. 'n frischen, **zoorten Frühjohrsduft** deit di ümgåben. Du dörfst nu ganz hier sin. Du dörfst geneiten. Un dien Åten kümmt un geiht, rin un rut.

Dien Blick geiht rœwer nå 'ne **grote Astgåwel** hen.

Ein **Duwenpoor** bucht hier jüst 'n muckeliget sicheret Nest för ehre Jungen.

Du kiekst entspannt tau un de Anblick tœwert di ein Grien in't Gesicht.

Dank, ji Duwen. Ji wiesen mi, dat wi tausåmen wunnerbore Hartensprojekten
ümsetten köenen. Kompositschonen ut de Fähigkeiten von uns all.
Denn Blick för dat grote Ganze weddertauffinnen.

Von Harten dank ik juuch dorför.

Du genüttst dat 'ne ganze Wiel, hier tau sitten, up disse Bänk, an dissen
kommodigen Uurt. De hellen **Sünnenstråhlen warmen diene Hut.**
Un dien Åten kümmt un geiht, rin un rut.

Dien Blick geiht nu nå denn achtern Deil von denn Goorden hen.
Twischen dicht **verwussen Strükers** sühst du 'n **ollen Buddha sitten.**
Hei is woll all in de Johren kåmen. Hier un dor is siene güllenbrune Farf al
afplatzt un du sühst denn ein orrer annern Riss an Schullern un Arms. Föllt di
sien taufräden un selig Grienen up? Un sien lütten runnen Buk, denn hei so leif
mit siene Hännen höllt?

Leiwer Buddha, ik dank di. Du besinnst mi doran, dat wohret Glück nich in't
Besitten von Dingen liggen deit, man 'ne innere Hollen is — mit de Gewisheit,
dat ik **deipen Fräden un Füll tauierst in mi sülfst finnen dau.**

Von Harten dank ik di dorför.

Villicht nimmst du nu wohr, dat sik de Stimmung in'n Goorden so 'n lütt bäten
verännern deit ... In de Fiern fangt dat sachten an tau drüppeln ...

Ierst ganz liesing, denn 'n bäten mihr ... Du spörst, wo de iersten fiene
Druppen de Luft berühren, wo sik de Duft von denn Goorden verännern deit.
Frischer ... läwiger ...

Ganz intuitiv hörst du up dien Gefäuhl, steihst up un geihst 'n poor Schritte
wieder ... bet du 'n lüttet schützt Goordenhus entdecken deist ... Du geihst rin
... settst di an't Finster un kiekst rut in'n Rågen ...

Luster ... Up denn sachten Rhythmus vun de Druppen ... up den glieken Klang
...de di inlåd, nu richtig lostaulåten ...

Låt di drågen ...von denn Rhythmus von dissen Ogenblick ...

Bilütten lött de Rågen nå ... de Drüppen warden lieser ... bet wedder 'ne Rauh un Klorheit inkieken deit ... ok in di ...

Un nu ward dat Tiet, sik för hüt von dissen prächtigen Goorden tau verafschieden. Mit grote innere Taufrädenheit un erfüllt von so väl Dankborkeit måkst du di nu up denn Wech nå Hus.

Disse besünnere Uurt steiht di ümmer wedder åpen.

Hei is ümmer dor — in diene Gedanken, mit diene Biller — un kann di ümmer wedder disse Rauh un innere Füll schenken.

Schlussdeil

Un denn bidd ik di nu langsam wedder trüch tau kåmen in't Hier un Nu, in dissen Rum. Åten dorför nu noch eins deip in'n Buuk rin un wedder rut un fang ganz sachten un achtsåm an, diene Tehnen tau bewågen, diene Fingers, de Arms un Beinen, di lang tau måken in dien eigen Tempo.

Un denn låt diene Bewågungen bilütten grötter warden.

Måk nu giern diene wunnerschönen Ogen wedder up un kåm œwer 'n sachtet Schuckeln orrer œwer 'ne Siet wedder in 'ne uprichte Sittpositschon.

Ik dank di, dat du hüt mit mi in denn Goorden von de Dankborkeit gån büst, un wünsch uns all 'n erholsåmen Utklang von dissen Dach un dat wi all säker un behåud nå Hus kåmen.

Disse Klangmaterialien kannst du för de Klangreis bruken:

*Koshi – Wåter, Monochord, Peter-Hess-Hartschöddel hell un düster,
Beckenschöddel lütt un grot, drei verschieden grote Assamschöddeln,
Calimba*

Up Hochdüütsch: Der Garten der Dankbarkeit

Karina Kühl

Einleitung:

Ich lade dich nun ein, mit mir in den nächsten Minuten in den **Garten der Dankbarkeit** zu reisen. Hier warten **Wohlgefühl und Entspannung** auf dich. Dazu lege dich jetzt gern bequem auf deinen Rücken, vielleicht mit einer leichten Decke, einem Kissen. Mach es dir so richtig wohlig und bequem. Schließe nun gern deine Augen und dann atme hier noch einmal **tief in deinen Bauch hinein** und wieder aus und spüre noch einmal den Kontakt deines Körpers mit dem Boden. Spüre die Fersen, die Rückseite deiner Beine, das Gesäß, den Rücken, die Arme, die Hände, den Nacken, den Hinterkopf. Spüre noch einmal **alle Berührungspunkte** mit deiner Matte.

Hauptteil:

Die Klänge der Klangschalen tragen dich nun an den Rand eines **kleinen Ortes**, wo du schon so manches Mal, an einem alten verlassenen Garten vorbeigekommen bist. Es ist ein warmer heller Frühlingstag und die Sonnenstrahlen kitzeln dein Gesicht.

Möchtest du heute einmal hineingehen in diesen Garten? Er zieht dich gerade wie magisch an. Schritt für Schritt, ganz langsam und auch etwas vorsichtig, nährst du dich dem Eingang mit seinem **alten rostigen Torbogen**. Rechts und links ist er von alten Rosenstämmen umfasst. Kannst du die Schönheit in diesem Bild entdecken? Der Rosenbogen erscheint dir jetzt fast märchenhaft.

Langsam schreitest du nun hindurch und dein Blick erfreut sich an dem **saffigen Grün des Grasses**. Möchtest du deine Schuhe ausziehen und das weiche Gras unter deinen Füßen spüren? Du entdeckst feine weiße Blüten darin. **Kleine Gänseblümchen** strecken ihre Köpfchen hervor. Sie sind auf dem gesamten grünen Naturteppich verteilt.

Ihr Gänseblümchen. Ich danke euch.

Ihr zeigt mir mit **eurer beständigen Zartheit Jahr für Jahr**, dass sich auch hinter meiner eigenen und sensiblen Seite eine große Stärke und Schönheit verbirgt. Von Herzen danke dafür.....

Über den alten mit Moos bewachsenen Weg, gehst du nun weiter durch diesen herrlichen Garten und entdeckst einen alten **knorrigen Wallnussbaum**. Du kommst dichter und dichter und fühlst mit deinen Händen die feinen Rillen in seiner Rinde. Dein Blick schweift nach unten und nun siehst du, dass er mit seinen großen schweren Wurzeln, die Steine der alten Terrasse herausgehoben hat.

Hallo Wallnussbaum, ich danke dir.

Du zeigst mir, wenn mir von außen mal wieder Steine in den Weg gelegt werden, ich immer **wieder Kräfte entwickeln kann**. Ich kann meine Hindernisse und Hürden überwinden. Und, dass es sich lohnt, weiterzugehen und zu wachsen. **Von Herzen danke dafür.**

Diese **alte Terrasse** lädt dich nun ein, dir einen Moment der Ruhe zu schenken und du darfst dich jetzt auf diese kleine alte Holzbank setzen. Von hier aus hast du noch einmal einen guten Blick auf den Garten. Und auch auf die **prächtige Krone des Baumes**. Du genießt diesen Moment des Ankommens. Der Ruhe, Stille. Sanft streichelt dich ein **warmer Windhauch**. Du lauscht **dem beruhigenden Gesang der Vögel**. Ein frischer **zarter Frühlingsduft** umgibt dich. Du darfst jetzt ganz hier sein. Du darfst genießen. Und dein Atem kommt und geht, ein und aus.

Dein Blick schweift nun zu einer **großen Astgabel**. Ein **Taubenpärchen** baut hier gerade ein wohliges sicheres Nest für seinen Nachwuchs. Du schaust entspannt zu und dein Anblick zaubert dir ein sanftes Lächeln ins Gesicht.

Danke ihr Tauben. Ihr zeigt mir, dass wir **gemeinsam wundervolle Herzensprojekte** verwirklichen können. Kompositionen aus den Fähigkeiten von uns allen. Den Blick für das große Ganze. Wieder zu finden. **Von Herzen Danke dafür.**

Du genießt es für eine ganze Weile hier zu sein, auf dieser Bank, an diesem wohligen Ort. Die hellen **Sonnenstrahlen wärmen deine Haut**. Und dein Atem kommt und geht, ein und aus.

Dein Blick schweift nun in den hinteren Teil des Gartens. Zwischen dicht **verwachsenen Sträuchern** erscheint dir ein **sitzender alter Buddha**. Er scheint wohl in die Jahre gekommen. An einigen Stellen ist seine goldbraune Farbe schon abgeplatzt und hier und da befinden sich Risse an Schultern und Armen. Fällt dir sein **erfülltes und zufriedenes Lächeln auf**? Und sein **kleiner runder kugeliger Bauch**, den er so liebevoll mit seinen Händen trägt?

Lieber Buddha, ich danke dir. Du erinnerst mich daran, das wahre Glück nicht im Besitz von Dingen liegt, sondern eine innere Haltung ist, mit der Gewissheit, dass ich **tiefen Frieden und Fülle zuallererst in meinem Inneren finde**.

Von Herzen Danke dafür.

Vielleicht nimmst du nun wahr, wie sich die Stimmung im Garten ganz leicht verändert...In der Ferne beginnt es sanft zu tröpfeln....

Erst ganz leise, dann ein wenig deutlicher...Du spürst, wie die ersten feinen Tropfen die Luft berühren, wie der Duft des Gartens sich verändert. Frischer... lebendiger...

Ganz intuitiv, folgst du deinem Gefühl, stehst auf und gehst ein paar Schritte weiter... bis du ein kleines geschütztes Gartenhäuschen entdeckst...Du trittst ein...setzt dich ans Fenster und schaut hinaus in den Regen...Lausche....Dem sanften Rhythmus der Tropfen...dem gleichmäßigen Klang...der dich einläd jetzt noch tiefer loszulassen....

Lass dich tragen... vom Rhythmus vom Moment....

Allmählig lässt der Regen nach... die Tropfen werden leiser....bis wieder eine Ruhe & Klarheit einkehrt...auch in dir...

Und nun wird es Zeit sich für heute von diesem prachtvollen Garten zu verabschieden. Mit großer innerer Zufriedenheit und erfüllt mit so viel Dankbarkeit, begibst du dich nun auf den Heimweg.

Dieser besondere Ort steht dir jederzeit wieder zur Verfügung. Er ist immer da, in deinen Gedanken, mit deinen inneren Bildern und kann dir jederzeit wieder diese Ruhe und innere Fülle schenken.

Schlussteil:

Und dann bitte ich dich nun langsam wieder zurück zu kehren ins Hier und Jetzt, in diesen Raum. Dazu atme jetzt gern noch einmal tief in deinen Bauch hinein und wieder aus und beginne ganz langsam und achtsam deine Zehen zu bewegen, deine Finger, dann die Arme und Beine, dich zu recken und zu strecken in deinem Tempo und dann lass deine Bewegungen allmählich größer werden. Öffnen nun gern deine wunderschönen Augen und komme über ein sanftes Schaukeln oder über eine Seite wieder in eine aufrechte Sitzposition.

Ich danke dir, dass du heute mit mir in den Garten der Dankbarkeit gegangen bist und wünsche uns allen einen erholsamen Ausklang des heutigen Tages und einen sicheren behüteten Nachhauseweg.

Verwendete Materialien für den Klang:

Koshi – Wasser, Monochord, Peter Hess Herzschale hell & dunkel,
Beckenschale klein & groß, 3 Assamschalen in versch. Größen, Calimba