

Oskar und Mala und das Geheimnis der leisen Dinge

Eine Entspannungsgeschichte

Mach es dir gemütlich.

Du kannst dich hinlegen oder hinsetzen.

Wenn du möchtest, schließe deine Augen.

Und wenn du bereit bist, geht die Reise los ...

Oskar war heute schon ziemlich lange unterwegs gewesen.

Er war gerannt, geklettert, hatte mit dem Ball gespielt und war einem Schmetterling hinterhergelaufen.

Jetzt war er müde. Aber irgendwie auch noch nicht richtig ruhig. In seinem Kopf hüpfen die Gedanken durcheinander.

Was mache ich morgen? Was gibt es hinter dem Hügel zu entdecken? Wo hat Klecksi schon wieder seine Farbe verteilt?

Oskar seufzte.

Da hörte er eine Stimme.

„Du bist heute ganz schön schnell unterwegs.“

Oskar drehte sich um.. Da entdeckte er Mala.

Die kleine Schildkröte schaute ihn freundlich an.

„Mala!“, rief Oskar. „Ich bin gar nicht schnell!“

Mala lächelte.

„Dann komm doch ein Stück mit mir.“

Oskar folgte ihr.

Mala ging langsam.

Sehr langsam.

Oskar lief ein paar Schritte vor.

Dann blieb er stehen.

Mala war noch gar nicht da.

Also wartete Oskar.

Ein paar Sekunden.

Dann noch ein paar.

Und plötzlich bemerkte er etwas.

Ein Blatt, das sich im Wind bewegte.

Oskar hatte es vorher noch nie gesehen.

Mala kam näher.

„Manchmal“, sagte sie, „entdeckt man Dinge erst, wenn man langsamer wird.“

Oskar schaute das Blatt an.

„Dann sollten wir wohl ganz langsam weitergehen.“

„Genau.“



Der leise Wald

Gemeinsam gingen die beiden in den Wald. Oskar setzte einen Fuß vor den anderen.
Ganz langsam.

Einatmen.

Und wieder ausatmen.

Einatmen.

Und langsam wieder ausatmen.

Mit jedem Schritt wurde es ein bisschen ruhiger.

Bald hörte Oskar nur noch die Geräusche des Waldes. Das Rascheln der Blätter. Das leise Plätschern eines Baches. Einen Vogel irgendwo hoch oben in den Bäumen.

Oskar blieb stehen.

„Mala?“

„Ja?“

„Der Wald ist gar nicht still.“

Mala nickte.

„Nein. Er ist nur leise.“

Oskar lauschte.

Und tatsächlich:

Da war ein Geräusch. Dann noch eins. Und noch eins.

Je länger er zuhörte, desto mehr hörte er.

Der Wald hatte die ganze Zeit gesprochen. Nur ganz leise.



Der Moosplatz

Nach einer Weile kamen sie an einen kleinen Platz. Dort wuchs weiches, grünes Moos. Mala setzte sich darauf.

„Setz dich zu mir.“

Oskar ließ sich neben ihr nieder.

Er spürte das weiche Moos unter seinen Händen. Es fühlte sich kühl und weich an. Oskar legte sich zurück. Über ihm bewegten sich die Blätter der Bäume. Mal konnte er den Himmel sehen. Mal verschwanden die Wolken hinter den Blättern.

Mala sagte:

„Schau nach oben und such dir ein Blatt aus.“

Oskar suchte sich eines aus.

„Jetzt beobachte nur dieses eine Blatt.“

Oskar schaute.

Das Blatt bewegte sich hin und her.

Ganz langsam.

Hin. Und her.

Hin. Und her.

Oskar atmete genauso ruhig.

Einatmen ...

ausatmen ...

Einatmen ...

ausatmen ...

.



Seine Schultern wurden schwerer.

Seine Hände wurden ganz locker.

Seine Beine durften einfach liegen.

Und seine Gedanken?

Die mussten gerade gar nichts tun

Malas Geheimnis

„Mala?“

„Ja?“

„Warum bist du eigentlich immer so langsam?“

Mala lachte leise.

„Weil ich dadurch vieles bemerke, was andere übersehen.“

„Was denn?“

Mala zeigte auf den Boden.

Dort kroch ein winziger Käfer über einen Stein.

Oskar staunte.

„Den hätte ich niemals gesehen.“

„Siehst du.“

Dann zeigte Mala auf einen kleinen Samen.

„Und dort.“

Oskar beugte sich näher.

„Ein Samenkorn.“

„Darin steckt schon etwas, das einmal wachsen kann.“

Oskar dachte darüber nach.

„Also weiß der Samen schon, was er werden möchte?“

„Vielleicht nicht genau“, sagte Mala. „Aber er trägt etwas in sich.“

Oskar lächelte.

„Wie wir?“

Mala nickte.

„Ganz genau.“



★ Was in dir steckt

Mala legte eine kleine Hand auf ihren Panzer.
„In jedem Kind gibt es Dinge, die schon da sind.“

„Mut.“

„Neugier.“

„Fantasie.“

„Geduld.“

„Freundlichkeit.“

„Stärke.“

„Und manchmal entdeckt man diese Dinge erst,
wenn man innehält.“

Oskar wurde ganz still.

Er dachte darüber nach.

Vielleicht musste man gar nicht immer etwas Neues suchen.

Vielleicht gab es auch in einem selbst etwas zu entdecken.



Mala schloss für einen Moment die Augen.

„Jetzt probieren wir etwas.“

Oskar machte es ihr nach.

Du kannst es auch versuchen.

Atme langsam ein.

Und langsam wieder aus.

Stell dir vor, dass du beim Einatmen Ruhe sammelst.

Und beim Ausatmen lässt du etwas los, das du
gerade nicht brauchst.

Vielleicht einen Gedanken.

Vielleicht eine Sorge.

Vielleicht einfach die Anspannung des Tages.

Noch einmal.

Einatmen - Ruhe kommt zu dir.

Ausatmen - du lässt los.

Und noch einmal.

Einatmen ...

ausatmen ...

🌳 Der Weg zurück

Als Oskar die Augen wieder öffnete, war die Sonne ein Stück weitergewandert.

Der Wald sah anders aus.

Oder vielleicht sah Oskar ihn einfach anders.

Er stand auf.

„Mala?“

„Ja?“

„Ich glaube, ich habe heute etwas entdeckt.“

„Was denn?“

Oskar überlegte.

Dann sagte er:

„Dass man nicht immer losrennen muss, um etwas zu entdecken.“

Mala lächelte.

„Das ist eine sehr wichtige Entdeckung.“

Gemeinsam machten sie sich auf den Rückweg.

Oskar ging diesmal langsam.

Ganz langsam.

Und auf dem Weg zurück entdeckte er viele kleine Dinge:

eine Feder,

einen runden Stein,

eine Blume zwischen zwei Wurzeln,

und einen Sonnenstrahl, der durch die Blätter fiel.

Aber das Schönste war:

Oskar fühlte sich ruhig.

Und gleichzeitig ganz wach.



Als sie wieder an der Klecksekiste ankamen, blieb Oskar noch einmal stehen.

„Mala?“

„Ja?“

„Morgen gehen wir wieder in den Wald.“

„Sehr gerne.“

„Aber ...“

Oskar grinste.

„Vielleicht laufen wir diesmal ein kleines bisschen.“

Mala lachte.

„Ein kleines bisschen.“

Und dann kuschelte sich Oskar in seine Klecksekiste.

Er dachte noch einmal an das Blatt.

Hin und her.

Hin und her.

Er atmete ruhig ein.

Und langsam wieder aus.

Und während draußen der Wind durch die Blätter strich, wusste Oskar:

Manchmal beginnt ein Abenteuer nicht mit einem großen Schritt.

Manchmal beginnt es damit, einfach einen Moment still zu werden.

Und damit darf auch deine Geschichte langsam zu Ende gehen.

Atme noch einmal tief ein ...

und langsam wieder aus.

Spüre, wo du gerade liegst oder sitzt.

Bewege ganz langsam deine Finger.

Dann deine Füße.

Und wenn du möchtest,

öffne deine Augen.

Willkommen zurück,

kleiner Entdecker. 🌿🐢

