

## Die Geschichte einer Bärenfamilie

Eine Meditationsgeschichte zum Vorlesen  
für kleine und große Zuhörer

Vor langer Zeit lebte eine Braunbärfamilie in einem großen, sehr alten Wald. Der große Braunbär liebte es in kühlen Bächen mit seinen großen Pranken Fische zu fangen. Stolz schüttelte er jedes Mal sein Fell, sodass es nur so spritzte, wenn er sich wieder einen neuen Fisch schnappte.

Die Braunbärin lag dösend auf einer Lichtung und genoss die wärmenden Sonnenstrahlen die ihr Fell durchdrangen, während sie den kleinen Braunbären beim Toben zusah. Dies war ein wunderschöner Zustand, das fließende Sonnenlicht, das ihre Nase kitzelte, das weiche Gras, das duftete, die feste Erde, die ihren Körper trug und die Gewissheit darüber, dass sich die Bärenkinder glücklich die Zeit vertrieben.

Zwei der Bärenkinder stritten sich um den besten Platz auf einem riesigen Baumstamm. Das führte dazu, dass sie abwechselnd immer wieder herunterpurzelten. Das dritte Bärenkind sah dem Geschehen zu und versuchte einen Schmetterling zu erschauen, während das vierte Kind, das kleinste und das einzige Bärenmädchen, langsam zu seiner Mutter trottete.

Auf dem letzten Stück, das beide noch trennte, wurde es aber so übermütig, dass es voller Schwung auf der weichen Mama landete, die ihrem Kind mit einem kurzen Schnauben sanft zu verstehen gab, dass das Zusammentreffen doch ein wenig zu schwungvoll ausfiel. Zärtlich schmusten Mama Bär und ihr kleinstes Bärenkind noch eine kurze Zeit, dann spürte die Bärenmutter am ruhigen Atem ihres Kindes, dass es, gemütlich eingerollt, eingeschlafen war. Die Bärin stand ganz langsam auf, sehr behutsam, damit das kleine Bärenmädchen weiterschlafen konnte.

Mittlerweile tobten die drei großen Bären wild um den alten Baumstamm herum. Dank der Schmetterlinge, die die kleinen Bärennasen fast berührten, sich aber doch immer wieder in Sicherheit in die Lüfte erhoben, sah das Jagen nach ihnen eher wie ein lustiger Tanz aus.

Die Bärin beschloss einen kleinen Ausflug zu machen, ganz allein. Friedlich trottete sie über die Lichtung in den nahe gelegenen Wald. Sie spürte die Kühle der dichten, großen Bäume die sie umgab und atmete tief durch.

Ihre Gedanken flogen weit fort und sie hörte nur ihren Atem und das Knacken des Gehölzes unter ihren Tatzen.

Nach einer Weile schweifte ihr Blick in die hohen Baumkronen und sie erblickte einen wunderschönen Adler. Gerade erhob sich dieser und breitete seine Schwingen zum Flug aus. Die Bärin begleitete seinen ruhigen, segelnden Flug mit ihren Blicken und dachte sich wie schön es sein müsste einfach los fliegen zu können.

Ihre Heimat von oben betrachten zu können, das muss etwas ganz besonderes sein, dachte sie sich.

Sie war sehr erstaunt als der Adler näher kam und auf einem Felsvorsprung landete, ganz dicht bei ihr.

Und noch bevor sie ihren ungewöhnlichen Wunsch aussprechen konnte, dem Himmel so nah sein zu wollen, nahm sie die Stimme des Adlers wahr, in ihrem Herzen.

Sie sagte ihr, sie könne sich ebenso in einen Adler verwandeln und hoch über den Baumkronen gleiten, wenn sie nur fest daran glaubte.

Und tatsächlich geschah etwas Fremdes, sehr ungewöhnliches mit ihr. Ihr ganzer Körper verwandelte sich in den Körper eines Adlers, und doch blieb sie sie selbst.

Wie von alleine breitete sie ihre kräftigen Flügel aus und stieg empor in die Lüfte. Es war so unglaublich, noch nie konnte sie fliegen, und dennoch fühlte es sich so vertraut an. Sie fühlte sich unendlich wohl, und so befreit von der Schwere ihres Körpers.

Ihr Blick war so klar, sie erkannte vieles sogar leichter vom Himmel aus, obwohl sie weiter von der Erde entfernt war als jemals zuvor.

Ihre Leichtigkeit machte ihr Mut weiter aufzusteigen, wieder sanft hinab zu gleiten, und schon wieder bewegte sie ihre kräftigen Schwingen, ohne auch nur ein bisschen müde zu werden. Und sie war glücklich, sehr, sehr glücklich.

Was für ein Wunder, dachte sie sich, ich kann fliegen....

und sie genoss jeden Augenblick ihres Fluges, jeden einzelnen Augenblick.

Als sie zur Landung ansetzte, wusste sie genau, dass sie gleich wieder die alte Bärin sein würde, und so geschah es.

Die Bärin setzte ihren Spaziergang fort, sehr erfüllt tappte sie vor sich hin, und schnupperte an den bunten Blumen, die die Erde schmückten.

Bei ihrer Familie angekommen wagte sie es nicht von ihrem Erlebnis zu erzählen, zu unglaublich erschien es ihr selbst, wie ein wundersamer Traum.

Abends aßen alle gemeinsam den reichen Fischfang des Bärenpapas auf, und gingen satt und zufrieden in ihre Höhle zum Schlafen.

Nachts wälzte sich die Bärin unruhig hin und her, als sie aber wach wurde, das Schnarchen des Bärenpapas in ihren Ohren, wusste sie, dass alles was sie erlebt hatte wahr war, und sie schlief ruhig wieder ein.

Beim Frühstück mit den Bärenkindern sprudelte es dann nur so aus ihr heraus, sie erzählte ihre ganze Geschichte und war wieder genauso glücklich, wie bei ihrem Flug als Adler.

Der Bärenpapa hörte voller Staunen zu und wurde ein ganz klein wenig traurig, denn gerne hätte er dieses Glück mit seiner Bärenfrau geteilt.

Die drei Bärenjungen lauschten gespannt, doch waren sie schon etwas zappelig, weil sie so schnell wie möglich zum Toben auf die Lichtung wollten.

Nur das Bärenmädchen kuschelte sich an seine Mama, und es konnte das unbeschreibliche Gefühl der Mutter ganz tief im Herzen spüren.

So vergingen einige Tage in stiller Zufriedenheit, der Bärenpapa jagte, und die Bärenmama kümmerte sich um ihre übermütigen Kinder.

Doch es dauerte nicht allzu lange, da wünschte sich die Bärin wieder allein einen Spaziergang zu machen. „Wer weiß“ dachte sie sich, „was mir diesmal geschieht?“ Sie lief gemütlich durch ihren Lieblingswald, doch es wollte ihr niemand begegnen. Flüchtig sah sie ein wuselndes Eichhörnchen, und ein kräftiger Hirsch flüchtete schnell vor ihr. So dachte sie bei sich, „dann soll es wohl nicht so sein.“ Sie lehnte sich an einen starken Baum und döste vor sich hin. Als sie aber fast eingeschlafen war geschah es wieder, sie vernahm eine Stimme in ihrem Herzen, diesmal die Stimme des alten Baumes, an den sie sich lehnte. Der Baum fragte sie, ob sie nicht wissen wolle, wie es sich anfühlt ein Baum zu sein, und in ihrem Kopf entstand sofort ein ganz deutliches „ja“.

Dieses Mal verwandelte sie sich nicht, es war als würde sie von einer unsichtbaren Kraft in den Baum hineingezogen.

Und so spürte sie sich wieder.

Sie fühlte ihre kräftigen Wurzeln, die sich tief in die Erde erstreckten. Noch nie hatte sie einen so sicheren Stand, sich so stark gefühlt. Ihr Stamm war so unglaublich aufrecht, dass nichts ihn erschüttern konnte. Sie spürte die Kraft der Erde, die in ihr aufstieg, durch ihren Stamm floss, bis hinauf in ihre Baumkrone. Sie nahm gleichzeitig jeden einzelnen ihrer vielen, vielen Äste wahr, und jedes Zweiglein, und an jedem Zweig, auch noch das kleinste, zarteste Blatt.

Die kleineren Zweige bogen sich im Wind und ihre Blätter raschelten. Und all das auf einmal, so fest verwurzelt und stark, und so geschmeidig und zart, war sie.

Sie fühlte den Segen des Himmels und streckte sich ihm entgegen. Dieses Wissen, dass nichts sie von ihrem Platz fortbewegen konnte und sie sich trotzdem ständig verändern und wachsen durfte, gab ihr ein unglaublich sicheres Gefühl, wie sie es noch nie zuvor gespürt hatte.

Es erfüllte sie so sehr, dass sie gar nicht merkte wie sie von der unsichtbaren Kraft wieder in ihren Körper gesaugt wurde. Und da saß sie wieder, friedlich und entspannt, an den starken Baum lehnd.

Nach einer Weile stand die Bärin auf, sie fühlte sich sehr wohl und ausgeruht. „War das nur ein Traum“, fragte sie sich? Doch die Antwort erhielt sie durch jeden Schritt, den sie weiter ging. Ihre Bewegungen empfand sie anders als vorher, sie fühlte sich stärker und sicherer. Kein Zweifel, es war dieses Gefühl in ihr, das sie erfuhr, als sie selbst der große Baum war.

Nun wollte die Bärin noch nicht umkehren, sie setzte einfach Tatze vor Tatze und genoss mit jedem Schritt die neue Sicherheit, die in ihr wuchs. Was für eine Kraft in mir, dachte sich die Bärin, und lief, und lief, und lief.

So ein Glück, dass heute der Bärenpapa den Kindern zeigen wollte, wie man Fische fängt, so musste sie sich keine Sorgen machen und genoss ihren Ausflug umso mehr.

Des Mittags, als die Sonne am höchsten stand, und die Bärin ausgiebig von den leckeren Waldbeeren genascht hatte, suchte sie sich ein Plätzchen für ein kurzes Nachmittagsschläfchen.

Sie legte sich zufrieden ins satte Gras, genau so, dass ihr Kopf im Schatten lag, ihr weicher Körper aber von den wärmenden Sonnenstrahlen umhüllt wurde. Die Bärin blinzelte noch ein paar Augenblicke, dann wurden ihre Augenlider schwerer und schwerer, und sie sank in einen sanften Dämmer Schlaf. Eine Wolkendecke schob sich vor die Sonne und die Bärin atmete ruhig und gleichmäßig.

Als die Wolken vorüberzogen, war es ein ganz zarter Sonnenstrahl, der die Bärin direkt im Herzen berührte.

Ihr Schlaf wurde leichter, aber sie wollte und konnte sich einfach nicht bewegen.

„Willst du einmal ich sein?“ vernahm sie weit entfernt die Stimme des zarten Sonnenstrahls. Und schon wuchs in ihr eine ungeheure Neugierde, wie sich das wohl anfühlen konnte.

Der zarte Sonnenstrahl streckte sich ihr zu, und die Bärin verschmolz ganz und gar mit ihm. Sie begann sich auszudehnen, mit jedem Atemzug ein Stück, und jedesmal wurde sie ein bisschen größer.

So ging das eine ganze Weile, und immer wieder dachte die Bärin, sie müsse jetzt an ihrem Ende angekommen sein. Doch mit jedem neuen Atemzug dehnte sie sich weiter aus. Die Bärin merkte, dass sie so nie spüren konnte, wie groß sie eigentlich war, und sie wollte schon aufgeben ganz dieser zarte Sonnenstrahl zu sein, da geschah etwas so unglaublich Großartiges mit ihr, dass sie fast vergaß zu atmen.

Sie spürte keinen Anfang und kein Ende mehr, sie war einfach nur noch, und sie war unendlich.

Sie war kein Teil mehr, der sich ausdehnte, sie war auf einmal, in einem Moment, jeder Teil des Sonnenstrahls. Und hätte der zarte Sonnenstrahl Tränen gehabt, so hätte er sie in diesem Moment sicherlich geweint, so glücklich war er.

Ich bin, dachte der zarte Sonnenstrahl, ich bin einfach alles!

Und mit diesem Wissen in ihrem Herzen erwachte die Bärin aus ihrem Schlaf.

Plötzlich war nichts mehr wie es vorher war, die Bärin öffnete ihre Augen und die Welt erschien ihr völlig anders. Sie konnte auf einmal nur noch mit dem Herzen sehen.

Alles was sie sah, war so, wie es immer war, das wusste sie, und doch fühlte sich jeder Augenblick wie ein großes Geschenk an, dachte sich die Bärin.

Sie empfand gleichzeitig die Leichtigkeit des Adlers, die Standhaftigkeit des Baumes und die Unendlichkeit des Sonnenstrahls, und ihr Herz öffnete sich für alles was da war.

In all der Freude und Unbeschwertheit breiteten sich im Kopf der Bärin Gedanken aus und sie fragte sich was das alles bedeutete.

Ihr Blick schweifte am Boden entlang, am Rande einer Lichtung.

Um sie zu erreichen, musste sich die Bärin bücken und ganz klein machen, sonst wäre sie unter den dichten Ästen nicht hindurch gekommen. Auf einmal entdeckte sie ein sehr kleines, sehr sanftes, fast durchsichtiges Wesen, dass ihr mit freundlicher Stimme, weich, aber klar und deutlich sagte: „Mache dir nicht so viele Gedanken darüber, was mit dir geschehen ist, genieße jeden Augenblick,  
...ES IST NUR LIEBE...“

Die Bärin fühlte die Worte des kleinen Wesens und bedankte sich bei ihm.

Sie spürte, dass es wichtige Worte für sie waren, ihr Herz sagte es ihr.

Als sie zu Hause ankam, saßen alle in der Höhle. Zwei der Bärenjungen hielten sich ihre vollen Bäuche, so viele Fische hatten sie gefangen und gleich verspeist. Sogleich musste die Bärenmama ausführlich von ihrem Ausflug erzählen.

Der Bärenpapa streichelte die prallen Bäuche seiner Bärenjungen, während sich die anderen beiden Bärenkinder links und rechts an ihre Mutter kuschelten.

Alle waren sehr beeindruckt von den spannenden Erlebnissen der Bärin, doch am meisten berührte die Erzählung das kleine Bärenmädchen.

Beim Frühstück am nächsten Morgen war das Bärenmädchen ganz unruhig, es hatte nämlich über Nacht eine wunderbare Idee bekommen.

Schon vor langer Zeit hatte es gehört, dass im großen Wasser, was es noch nie gesehen hatte, Tiere leben, die sich wie Fische bewegen können.

Sie sind ganz geschmeidig und sehr verspielt, und sie atmen über Wasser. Das Bärenmädchen hatte sogar schon von ihnen geträumt.

Nun wollte die kleine Bärin unbedingt dorthin, mit ihrer ganzen Familie. Mama Bär erklärte ihrer Jüngsten, dass das große Wasser das Meer sei, und sie sicherlich sehr lange dorthin unterwegs sein würden. Doch als Papa Bär meinte, sie hätten ja schon lange keinen richtig großen Ausflug mehr gemacht, wurde dem Bärenmädchen klar, dass es bald losgehen würde, und es freute sich unglaublich.

Am nächsten Morgen, nach einem ausgiebigen Frühstück, machte sich die Bärenfamilie gut gestärkt auf den Weg.

Es dauerte viele Tage und viele Nächte, doch eines Abends, die Sonne wollte gerade versinken, da erreichten sie die Küste und wurden mit einem unbeschreiblichen Ausblick für all ihre Mühen auf dem langen Weg belohnt.

Vor ihnen lag das weite, weite Meer und die Sonne spiegelte sich auf der ruhigen Fläche des Wassers. Es sah alles so unendlich friedlich aus, und die Bärenfamilie stand dicht beieinander und staunte. Das Bärenmädchen hatte so etwas Schönes noch nie gesehen, und sein Herz ging weit auf.

Sofort hielt es Ausschau nach den Tieren, von denen es auf dem Weg zum Meer fast jede Nacht geträumt hatte. Doch Mama Bär meinte, morgen sei genug Zeit dafür, jetzt sollten sie sich erst einmal einen Unterschlupf für die Nacht suchen.

Müde von der langen Wanderung schliefen sie schnell ein, und im frühen Morgengrauen erwachte das Bärenmädchen als erstes. Ungeduldig sprang es hin und her und konnte es gar nicht erwarten wieder zum großen Wasser zu gelangen.

Noch vor Sonnenaufgang erreichte die Bärenfamilie die Steilküste, von der aus sie am Abend zuvor den Sonnenuntergang bestaunte. Die aufgehende Sonne aber, die mit all ihrer Kraft den Himmel erleuchtete, flüsterte dem Bärenmädchen zu, dass es ein ganz besonderer Tag werden würde. In diesem Moment erinnerte sich die kleine Bärin an all die Geschichten ihrer Mama, und sie spürte die Kraft, die von den warmen Worten der Mutter ausgegangen war.

Das Bärenmädchen tollte mit seinen Geschwistern bis zum Rand der Steilküste und hielt Ausschau nach seinen schwimmenden Freunden. Sie mussten da sein, die kleine Bärin fühlte ihre Nähe, doch sie konnte nichts erkennen. Sie mussten doch an die Oberfläche zum Atmen, dachte sie sich, wo sind sie nur?

So verging eine Weile und die kleine Bärin setzte sich auf den kargen Boden und scharrte mit ihren kleinen Pranken im Sand.

Und ganz unvermutet tauchten die Delfine auf, sie waren auf einmal da. Das Bärenmädchen konnte es nicht fassen, es hatte Tränen in den Augen, die Delfine waren unendlich viel schöner und anmutiger, als es je gedacht hatte.

Und sie spielten miteinander, plötzlich überschlugen sie sich, einfach so. Sie kamen immer näher, so nah, dass das Bärenmädchen einem kleinen Delfin direkt in die Augen sah, und der kleine Delfin blickte in die Augen des Bärenmädchens, und beide spürten eine so tiefe Verbindung, die es fast unmöglich machte den Blick wieder voneinander zu lösen.

Was nun geschah ging so schnell, dass man es kaum glauben konnte, ein uraltes Wissen erwachte in der kleinen Bärin, und sie folgte dem Ruf ihres Herzens.

Sie hatte einen Teil ihrer selbst gefunden, dort im weiten Meer, bei den Delfinen.

Die kleine Bärin überlegte gar nicht erst, sie nahm Anlauf, und schon im Flug verwandelte sie sich in einen Delfin.

Mama Bär sah dies und spürte die Sehnsucht nach ihrem Kind, und sie folgte ihrer Jüngsten ohne zu zögern, und beide tauchten sie aus dem Wasser auf, um gemeinsam ihren ersten Atemzug zu holen.

Papa Bär beobachtete das Geschehen, zwei seiner Bärenkinder fest an sich gedrückt, und auf einmal erfüllte ihn ein unbeschreiblich wohliges Gefühl.

Sanft ruhte sein Blick auf dem weit entfernten Körper seiner Bärenfrau, die sich nicht einmal mehr ähnlich sah, und doch war er ihr so nah, wie noch nie zuvor. Lange Zeit blieben sie so stehen, und der Bär glaubte sogar gleichzeitig wie seine Bärin zu atmen.

Erst allmählich spürte er das Stupsen der kleinen Bärennasen in seinem dichten Fell, und Papa Bär drückte zwei seiner Jungen ganz fest an sich. Das andere Bärenjunge blickte zu seinem Papa und seinen Geschwistern, dann wieder auf das weite, blaue Meer.

Sein Blick war unruhig, und abermals sahen seine Augen tief in die des Bärenpapas.

Da lächelte Papa Bär und nickte ihm zu, als wisse er ganz genau was in dem kleinen Bärenherz vor sich ging. Der kleine Bär spürte sein Herz bis zum Hals schlagen, und eine große Traurigkeit überkam ihn, doch ganz plötzlich, ohne zu wissen warum, fühlte er die Freiheit des Adlers, die Stärke des Baumes und die wahre Größe des Sonnenstrahls.

Und er vertraute von ganzem Herzen auf sein Empfinden, nahm seinen ganzen Mut zusammen, und sprang.

Sogleich löste das größte Bärenkind seine Umarmung und tollte zielstrebig auf die Klippen zu. Sein Bruder folgte ihm, und es sah fast wie ein Wettrennen zwischen den beiden aus.

Papa Bär blickte auf das Meer, als erwarte er ein Zeichen seiner Bärin, die ja gerade ein Delfin war, dass die Kinder wohlbehalten bei ihr waren. Und als hätte sie seine Blicke gespürt, schoss die Bärin aus dem Wasser, überschlug sich kopfüber, und gab so übermütige Laute voller Freude von sich, da platschte es auch schon neben ihr, und der Bärenpapa zeigte stolz, wie lange er sich auf seiner Fluke aufrecht halten konnte.

Des Abends verabschiedete sich die Bärenfamilie von ihren neuen Freunden, sie hatten so unendlich viel gelernt, aufgenommen in der Gemeinschaft der Delfine.

Von da an waren sie nicht mehr zu trennen, sie trugen nun das Wissen in sich, dass jeder ein Teil des Ganzen ist, und dass sie alle miteinander EINS sind, in Liebe verbunden, dies schon immer waren und bis in alle Ewigkeit SEIN werden.