



# Die alte Eiche

Achtsamkeit, Schlaf

Diese Geschichte nimmt uns mit in den Wald. Wir erfahren viel über eine Eiche, die das Zuhause zahlreicher Waldtiere ist. Beim Zuhören können wir uns leicht die friedliche Stimmung vorstellen und ein Gefühl der Geborgenheit spüren.



⌚ 5 min

😊 1+

Es war einmal eine alte Eiche, die schon seit unzähligen Jahren in einem dunklen, **dichten Wald stand**. Niemand wusste genau, wie lange sie dort schon stand. Aber lange genug, um etliche Tiere kommen und gehen zu sehen und lange genug, um einen reichen Schatz an Erinnerungen zu sammeln. Gerne erinnert sich die alte Eiche an all das, was in dieser langen Zeit schon um sie herum passiert ist.

Unter ihrer breiten Baumkrone findet jeder Zuflucht, wenn es regnet. Denn die großen Eichenblätter halten **jeden trocken**. Die Äste des Baumes sehen aus wie liebevolle Arme, in denen so manches Waldtier Sicherheit und Geborgenheit findet.

Und in ebendieser weichen Baumkrone hat es sich vor kurzem eine Taubenfamilie gemütlich gemacht. Rund um die Eiche ist nun das **schöne Zwitschern zu hören**. Das Gezwitscher klingt so glücklich, dass alle Tiere, die hier vorbeikommen, einfach spüren, dass sie bei der Eiche geschützt und in Ruhe leben können.

Für die kleinen Tauben ist es hier wie im Paradies. In ihrem weichen Nest können sie ausruhen und davon träumen, wie sie eines Tages das Fliegen lernen und das erste Mal zusammen mit ihren Eltern durch die Lüfte sausen.

Im Traum gehen sie hoch über den Wolken auf ein Abenteuer und fliegen so weit, bis sie das Meer erreichen. Bis dahin, wo der Wind um die Klippen weht und das sanfte Rauschen der Wellen **zu hören ist**.

Um den Stamm der alten Eiche herum schleichen außerdem zwei Bärenjungen. Die Bärenmutter lehnt sich zurück und ruht einen Moment lang aus, denn sie weiß, dass die Eiche ruhig und besonnen über die Jungen

wacht. Still und leise schaut sie den Tollpatschen dabei zu, wie sie genüsslich ein paar Himbeeren vertilgen.

Und wie der verführerische Beerenduft so durch die Blätter dringt, da hat selbst die alte Eiche Lust, diesen herrlichen Geruch mit einem tiefen Atemzug aufzusaugen. Durch die Eichenblätter fährt ein **leises Rascheln** und der mächtige Baum seufzt zufrieden und schließt die Augen. Die Baumkrone wiegt sich leicht in der sanften Brise und wie ein Boot schwankt sie gemächlich hin und her. Und wie der Baum so schaukelt, so schaukeln auch all die Tiere mit.

Auch zwei kleine Eichhörnchen haben in der Eiche ihr **Zuhause gefunden**. Den ganzen Tag lang springen sie von Ast zu Ast, spielen Fangen und entdecken mehr und mehr versteckte Winkel im zauberhaften Wald. Alles, um abends dann wieder in die sicheren Arme der alten Eiche zurückzukehren.

Wenn sie dann, eng aneinandergeschmiegt, in ihrer Baumhöhle liegen, lauschen sie den **Gutenachtliedern der Grillen**, die in der Ferne lieblich zirpen. Aus ihrem weichen, moosigen Bettchen ist ein letztes Gähnen zu hören, bevor sie beide in spannende Träume gleiten.

Wenn es langsam dunkel wird, dann finden auch die Bärenjungen zur Ruhe. Sie kuscheln sich in das Fell ihrer Mama, dösen dann friedlich ein und gleiten in einen Schlaf mit vielen schönen Träumen. Und dann, wie eine Einschlafmelodie, setzt der Regen wieder ein und plätschert säuselnd **vor sich her**.

Schon bald schlafen alle Waldbewohner tief und fest. Ob groß, ob klein, alle werden am Morgen gut ausgeruht die Äuglein öffnen und freudig den nächsten Tag begrüßen. Und die alte Eiche? Die wird zufrieden dem Wuseln und Treiben zuschauen und einfach glücklich sein, hier zu stehen. Mit all den Tieren, Tag für Tag.

Nun aber möchte sich der Baum auch erst einmal ausruhen. Denn sein Tag war lang und er ist müde. Die alte Eiche seufzt zufrieden. Und als ihre Blätter rascheln, meint man, als sage sie leise „Gute Nacht und **süße**

**Träume.“**