

MÄRCHENMEDITATION

*Dolcino
& Poverina*



EDITH ZIMMERMANN, TEXT & GESANG / STEFANIE SENN, KLAVIER

Es waren einmal zwei Kinder.

Dolcino & Poverina

Das eine ist sehr arm und das andere ist sehr reich. Das arme Kind ist die Tochter eines Fischers. Das reiche Kind ist der Sohn eines Königs. Der Sohn des Königs hat sehr viel zu essen. Was er begehrt, wird ihm aufgetischt. Am liebsten isst er immer Süßigkeiten. Nichts ist ihm süß genug. Da der Kleine von all den Kuchen, Torten und Schleckereien stets einen zuckersüssen, klebrigen Mund hat, nennen ihn alle **Dolcino**.

Die Tochter des armen Fischers muss hingegen oftmals mit hungrigem Bauch schlafen gehen. Ihre Mutter ist vor langer Zeit gestorben und das kleine Mädchen arbeitet hart. Stundenlang mahlt sie Stein auf Stein Weizenkörner zu Mehl, um daraus Brot zu backen. Brot, Fisch und Wasser sind ihre Nahrung. Da sie in zerfetzten Kleidern und ohne Schuhe daherkommt, nennen sie alle **Poverina**.

Eines Tages bringt Poverina Fische zum Königshof und klopft an die Hintertüre. Dolcino öffnet. "Schau, ich esse Perlen, so werde ich reicher und reicher. Diese Perlen kann mir niemand mehr nehmen." "Aber das sind doch nur Zuckerperlen?" meint Poverina schüchtern. Dolcino erwidert: "Schau, meine Knöpfe sind aus echten Perlen. Wer Perlen hat, ist reich und leidet nie Hunger!" Poverina nimmt das wenige Geld für die Fische und geht traurig zur Tür hinaus.

Als sie am Abend mit ihrem Vater betet und für alles dankt, sagt sie leise: "Wer Perlen hat, ist reich und leidet nie Hunger." Dabei kullern ihr Tränen über die Wangen. Es sind nur Wasserperlen. Der Vater streichelt der Tochter mit seinen grossen weichen Händen über den Kopf und meint: "Sei nicht traurig, der himmlische Vater hat uns nicht vergessen. Vertraue er gibt uns alles was wir brauchen! Schlaf nun, morgen darfst du zum ersten Mal mit mir vor Sonnenaufgang weit aufs Meer hinausfahren, um die Netze zu werfen." Mit Tränen in den Augen schläft Poverina ein.

Erster Morgen

Am nächsten Morgen vor Sonnenaufgang fährt Poverina mit ihrem Vater das erste Mal weit hinaus aufs Meer. Das Meer ist sehr ruhig. Die Oberfläche des Wassers ist glatt und klar wie ein Spiegel. Langsam steigt die glühende Sonne am Horizont hoch. Erste goldene Sonnenstrahlen gleiten übers Wasser. Poverina ist von diesem hellen, gleissenden Licht geblendet. Sie nimmt wahr, wie sich das Meer in ein unendliches Lichtmeer verwandelt. Liebliche Farbenklänge durchdringen sie. Aufgenommen von den Wogen reinsten Lichtes lässt sich Poverina schaukeln und tragen. Sie fühlt sich rundum wohl und sehr glücklich und empfindet sich auf einmal als kleine schillernde Perle, die in diesem kristallklaren Licht langsam zu sinken beginnt und sanft den Meeresgrund erreicht.

Nun öffnet sie ihre Augen und schaut sich um. "Alles um mich ist zart rosa gefärbt." Sie bemerkt, dass sie sich inmitten einer prächtigen Muschelhöhle befindet. Po-

verina fühlt sich in dieser friedvollen Umgebung sehr geborgen. Sie spürt, dass sie in einem rosafarbenen Lichtmantel eingehüllt ist. Ruhig und tief atmet sie das rosafarbene Licht ein und aus. Mit einem Ruck sitzt sie wieder im Boot. "Ich glaube, wir haben heute einen guten Tag, die Netze sind fast voll", meint der Vater. Tatsächlich kann Poverina an diesem Tag einen Korb voll Fische an den Königshof bringen.

Zweiter Morgen

Am darauf folgenden Morgen fahren die beiden zum zweiten Mal und wieder vor Sonnenaufgang weit hinaus aufs Meer. Wieder herrscht grosse Stille und das Meer beginnt sich mit der aufgehenden Sonne wieder in ein unendliches Lichtmeer zu verwandeln. Poverina versinkt als schillernde, winzige Perle darin. Erneut erwacht sie in der Muschelhöhle. Eingehüllt im rosa Lichtmantel entdeckt Poverina heute prächtig schimmernde Perlberge, alle in verschiedenster Form und Grösse. Sie sind so weiss und rein

wie Schnee. Kleine Flüsse umspülen diese Perlberge. Poverina vernimmt eine liebe-liche Stimme: "Poverina, auch du hast ein Muschelreich!" "Aber ich bin doch arm, ich bin nur die Tochter eines armen Fischers..." erwidert Poverina schüchtern.

Erneut erwacht sie plötzlich im Boot. Der Vater meint: "Heute gibt es bestimmt zwei Körbe voll. Einen Korb für den Königshof und mit dem andern gehen wir auf den Markt!" "Vater, wo und wie entstehen eigentlich Perlen?" fragt Poverina. "Wenn ein Sandkorn in eine Muschel gelangt, so hüllt die Perlmutter sofort Schicht um Schicht dieses Sandkorn mit weissem Licht ein und daraus entsteht nach und nach eine schillernde Perle", erklärt der Vater.

Als Poverina heute die Fische zum Königshof bringt, nascht Dolcino wieder zuckrige Perlen. Poverina sagt zu Dolcino: "Ich war heute in einer Muschelhöhle!" Und wo hast du die Schätze? Zeige mir die Perlen!" fordert Dolcino. "Es sind riesige Perlberge, die man nicht ausreissen und mitnehmen kann", antwortet Poverina.

"Das kann jeder sagen! Ich werde auch in die Muschelhöhle gehen und meine Taschen mit Perlen füllen. Wo ist eigentlich diese Muschelhöhle?" fragt Dolcino verlegen. "Weit draussen auf dem Meer. Vor Sonnenaufgang musst du hinaus fahren und warten bis sich das Meer durch die aufgehende Sonne in ein unendliches Lichtmeer verwandelt, wo du aufgenommen wirst und eintauchen darfst."

Als sie am Abend mit ihrem Vater wieder betet sagt sie: „Aus Sandkörner können Perlen werden“ und der Vater fährt fort: „Ja und aus Tränen kann Licht werden...“ er küsst seine Tochter auf die Stirn und geht ruhig aus dem Zimmer. Friedlich schläft Poverina ein.

Dritter Morgen

Am nächsten Morgen fahren die beiden zum dritten Mal weit hinaus aufs Meer. Wieder verwandelt sich das Meer in ein unendliches Lichtmeer und erneut darf Poverina im kristallklaren Licht eintauchen und versinken bis sie wieder in der

Muschel ankommt. "Oh, wie fühle ich mich wohl in dieser Muschelhöhle. Alles ist so sauber und rein." Eine warme Stimme ertönt: "Ich bin die Perlmutter." "Mutter?" wiederholt Poverina. "Auch du hast eine Muschelhöhle mit Perlbergen!" Vor Staunen bleibt Poverina der Mund offen. "Ich...?"

In diesem Augenblick hält die Perlmutter ihr einen grossen Spiegel vor das Gesicht. Tatsächlich, aus ihrem Mund blitzen und strahlen wunderschöne Perlberge. "Ich bin ja reich! ICH BIN reich" jubelt Poverina und betrachtet im Spiegel bewusst ihr inneres Reich.

Nun ertönt eine kraftvolle Stimme. "Ich bin der Perlvater. Ich Sorge für den kräftigen Aufbau der Perlberge. Zudem Sorge ich dafür, dass dieses Muschelreich nie austrocknet, dass die kleinen Flüsse stets fließen können. Poverina, hier gebe ich dir drei Werkzeuge, um deine Muschelhöhle zu pflegen. Du hast zu sorgen, dass sich keine Perlenmäuse einnisten und dein Reich zerstören.

Da hast du eine **Bürste**, um alle Speise-

reste mit kleinen feinen Kreisen von den Perlbergen zu wischen, damit sie immer sauber bleiben.

Dies ist ein **Holzknechtlein**. Es sorgt dafür, dass diese Perlberge fest verankert in der Muschelhöhle stehen bleiben und nie entwurzeln. Lass das Holzknechtlein in kleinen schnellen Schritten zwischen allen Perlbergen hin und her treten, damit der Boden fest bleibt.

Schau, wie fein und beweglich das **Seidenprinzessen** ist. Es kann sich durch die engsten Schluchten schlängeln und aus allen Ritzen und Spalten alles säubern, damit sich auch dort keine Perlenmäuse einnisten können.

Ist es in der Muschelhöhle so sauber wie hier, so können keine Perlenmäuse leben, da sie nichts zu fressen finden. Poverina, ich rate dir: Hege und pflege dein Reich!"

"Oh, wie soll ich euch nur danken für dieses Reich!" meint Poverina. "Poverina, nun bist du dein Leben lang verantwortlich, diese Muschelhöhle mit den Perlbergen

zu pflegen und immer rein zu halten. So strahlend und weiss wie Schnee, der in der Sonne glitzert“, erklärt der Perlvater und verabschiedet sich.

Ruhig und überaus glücklich taucht Poverina aus dem Lichtmeer auf. In den Händen hält sie die drei Werkzeuge. “Wenn das so weitergeht, Tochter, dann werden wir noch reiche Leute! Schau, heute haben wir drei Körbe voll mit Fischen!” meint der Vater freudig. “Ja, Vater, wir sind reich!” Poverina erzählt nun ihre Erlebnisse und zeigt voller Stolz dem Vater die drei Werkzeuge.

Als Poverina die Fische zum Königshof bringt, ruft Dolcino schon von weitem: “Und, hast du heute Perlen mitgebracht?” Poverina eilt auf ihn zu und schreit: “Ja-a-a”, sie öffnet dabei ihren Mund so weit sie nur kann. Dolcino ist dermassen geblendet, dass er sich schnell abwendet und sagt: “Morgen gehe ich auch in die Muschelhöhle. Aber ich werde Säcke voll Perlen mitbringen.”

Erster Morgen

Am andern Morgen fährt der König mit dem Schnellboot mit seinem Sohn vor Sonnenaufgang hinaus aufs Meer. Die aufgehende Sonne ist von dicken Wolken verdeckt und das Meer verwandelt sich nicht in ein Lichtmeer. Enttäuscht kehrt Dolcino zurück und bittet seinen Vater, er möge morgen noch einmal vor Sonnenaufgang mit ihm weit hinaus aufs Meer fahren.

Zweiter Morgen

Am nächsten Morgen fahren sie mit dem Motorboot weit hinaus aufs Meer. Heute ist das Meer unruhig und sehr wellig. Beinahe wäre der zappelige Dolcino vor Ungeduld ins Wasser gefallen. Nach langem Bitten und Betteln kann er seinen Vater dazu bringen, nochmals aufs Meer hinaus zu fahren. Doch der König erklärt seinem Sohn wütend: “Morgen werde ich dich zum letzten Mal begleiten.”

Dritter Morgen

So fahren sie am dritten Tage mit dem Ruderboot vor Sonnenaufgang noch einmal weit hinaus aufs Meer. Die glühende Sonne steigt langsam auf und das Meer beginnt sich wahrhaftig in ein Lichtmeer zu verwandeln. Dolcino wartet sehnsüchtig, dass er von den farbigen Wellen aufgenommen wird. Die lieblichen Farbtöne hört er kaum. Er hat nur eines vor, möglichst schnell in die Muschelhöhle einzudringen, um seine Säcke mit Perlen zu füllen. Mit einem Ruck prallt er auf den Meeresgrund. "Ach, wo bin ich denn? Alles ist so düster, matt und stinkig." Er schaut sich um und entdeckt tiefe schwarze Löcher und dunkle Höhlen. Vergebens sucht er nach schillernden Perlen.

Dolcino ruft verlegen: "Perlmutter und Perl Vater, wo seid ihr?" "Hier bin ich zu Hause. Ich fresse Perlen, die kann mir niemand mehr nehmen. Wer Perlen hat, ist reich und leidet nie Hunger. Mmmh! Ich fresse und fresse. Zusammen mit meinen Jungen bringen wir alle Perlberge

vollumfänglich zum Verschwinden." Dolcino wird es immer ungemütlicher bei diesen vielen Mäusen, die wie Ratten aussehen und alles anknappern und zerstören. Das Weinen steht im Vordergrund. Verzweifelt ruft er: "Vater, Vater, Vater!" Erschöpft und in Schweiß gebadet erwacht er in den Armen des Königs. "Was ist mit dir geschehen, Sohn?" fragt ihn sein Vater. Aufgeregt und ganz unruhig stottert Dolcino: "Vater, du musst mir all deine Perlen schenken, damit ich sie Poverina zeigen kann!" Der Vater schenkt seinem Sohn alle Perlen, die er hat. Wieder begegnen sich Dolcino und Poverina. Voller Stolz zeigt er ihr all die vielen Perlen. "Schön", meint Poverina und geht weg.

Lange Zeit sehen sie einander nicht mehr, bis auf einmal Poverina hört, dass Dolcino schwer krank sei, er nicht mehr esse und nicht mehr lache. Aus allen Ländern reisen Ärzte an, um ihm zu helfen, doch keiner kann ihm helfen. Verzweifelt ruft nun der König eines Tages im Land aus: "Wer meinen Sohn wieder zum Essen und Lachen bringen kann, dem schenke ich

mein ganzes Königreich!”

Schnell ergreift Poverina ihre drei Werkzeuge und tritt vor den König. “Herr König, ich will versuchen, euren Sohn wieder zum Essen und zum Lachen zu bringen. Ihr müsst jedoch euren Sohn für vierzehn Jahre entbehren. Er soll hoch oben in den Bergen in der Nähe einer Quelle leben und hart arbeiten. Ich werde ihm beibringen, wie er diese drei Werkzeuge täglich gebrauchen soll.” Nach langem Überlegen willigt der König niedergeschlagen und traurig ein und verabschiedet seinen kranken Sohn.

Wochenlang, ja monatelang kann Dolcino nichts essen. Er kann nur Quellwasser trinken. Poverina führt ihn immer wieder zur Quelle, damit in seiner Muschelhöhle die Flüsse wieder zu fließen beginnen und die Perlenmäuse darin ertrinken. Die Perlenmäuse haben seine Perlberge fast gänzlich aufgefressen. Lange, lange Zeit kann man in seiner Muschelhöhle keine Perlberge mehr erkennen. Das ganze Reich ist von den Mäusen völlig zerstört. Dolcino hat sie auch lange genug mit

Zuckerperlen gefüttert.

Nach hartem jahrelangem Arbeiten zeigen sich in Dolcinos Muschelhöhle kleine Bergspitzchen. Die Perlmutter hat schon lange zuvor 32 Sandkörnchen in die Muschel gelegt, die der Perlvater in der Tiefe zu starken Perlbergen geformt hat. Langsam kommen sie zum Vorschein, jeder anders geformt und modelliert. Wie freuen sich Dolcino und Poverina über das Wachsen der neuen, kräftigen Perlberge!

Endlich ist Dolcino nicht mehr traurig, er kann wieder lachen. Nun beginnt die Arbeit mit den drei Werkzeugen. Er lernt sein Reich zu hegen und zu pflegen. Die beiden arbeiten vom Morgen bis am Abend. Kein Tag vergeht, ohne dass sie nicht die drei Werkzeuge gebraucht hätten. Rund um die Quelle bauen sie einen Brunnen und neben dem Brunnen ein kleines Haus. Vor dem Haus pflanzen sie eine Haselstaude, die von Jahr zu Jahr mehr Nüsse trägt. Dolcino lernt Brot backen, Kühe melken und käsen. Sie haben auch einen kleinen Garten mit

Gemüse und Beeren. Poverina lernt Kuchen und Kekse backen.

Nach vierzehn Jahren intensiver Arbeit kehren die beiden zum Königsschloss zurück. Als sie Hand in Hand den königlichen Garten betreten, beginnen auf einmal alle Obstbäume zu erblühen. Mit dem Öffnen der unzähligen Blüten der Kirsch-, Apfel- und Birnbäume erklingt eine wunderschöne Melodie. Währenddem Dolcino mit Poverina leichtfüssig, ja fast schwebend unter den blühenden Bäumen hindurch schreiten, fällt Poverina auf einmal ein blütenreines, weisses Gewand zu und sogleich beginnen alle Vögel und Tiere im Garten zu singen.

Auch der König vernimmt die fröhliche Stimmung aus seinem Garten und öffnet alle Fenster und Türen. Da stehen die beiden mit strahlendem und lachendem Gesicht vor ihm. Dolcino verkündet: "Vater, wir feiern Hochzeit! Dies ist meine geliebte Frau, Perla! Die geladenen Gäste sind Perlmutter und Perl Vater." Wie sehr freut sich der König und meint: "Ihr sollt alle in mein Königreich eingehen!"

Perla heisst die neue Königin!"

Von da an sind alle Perlenmäuse ausgerottet und die beiden sorgen, dass sie sich nirgendwo mehr einnisten können. So hegen und pflegen sie ihr Reich bis ans Ende ihres Lebens und bleiben glücklich, gesund und zufrieden.

Zusammen mit ihren Kindern singen sie immer wieder das Lied "Mys Müüli hani gärn".

Mitwirkung der Sängerin
Brigitte Scholl
bei den Probearbeiten





Edith Zimmermann, geb. 1954 in Bern, Physiotherapeutin und Meditationslehrerin. 1976 Diplom für Physiotherapie am Inselspital Bern. Zusatzausbildung für cerebralgeschädigte Kinder nach Bobath und Meridiantherapie mit Farben.

Seit 1980 ist sie Mutter einer Tochter mit Epidermolysis bullosa hereditaria dystrophica (vererbte blasenförmige Hautablösung). Als alleinstehende Mutter begann für Edith Zimmermann ein harter herausfordernder Weg. Dank der unermüdlichen Mitarbeit ihrer Schwester Therese, gelang es den beiden Michelle bis heute zu Hause zu pflegen.

Die Begegnung 1984 mit Silvia und Freddy Wallimann, zweier medial begabten Menschen, war Tore öffnend. Mittels Meditation begannen sich tiefe Wahrheiten universellen Lebens zu offenbaren, Antworten auf ihr Suchen nach einer ganzheitlichen Behandlung.

Dieses innere Wissen geistiger Gesetzmässigkeiten, das ihr durch viele schmerzhaft Erfahrungen zuteil wurde, gibt sie immer wieder an Menschen weiter. Ausdruck ihres Lebensweges ist ihr Buch "Schatzkammerchen" sowie die Broschüre "Michelle".

Edith Zimmermann ist auch künstlerisch aktiv. Ihre Seidenmalerei hat zum Ziel, Licht, Freude und Harmonie zu erwecken. Sie arbeitet heute in eigener Praxis in Lyss, gibt Heilbehandlungen, mediale Lebensberatungssitzungen, Meditationskurse und arbeitet intensiv mit Stephen Turoff, dem Heiler und spirituellen Lehrer zusammen.



Stefanie Senn, geb. 1973 in Schaffhausen, studierte Klavier und Musikpädagogik. Neben Orgelspielen gilt ihr Interesse vor allem der Improvisation über verschiedenste Musikstile. Rege Konzerttätigkeit, Mitwirkung in diversen Projekten, Balletaufführungen, Theater, Cabarets, spirituelle Seminare.

In Dankbarkeit widme ich dieses Märchen meiner Schwester Helene Schläpfer-Zimmermann. Seit dem Durchbruch der ersten Zähne bei Michelle, vollbringt sie die äusserst schwierige und anspruchsvolle Aufgabe der dentalhygienischen Behandlung mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Das unermüdliche Kämpfen zur Erhaltung eines gesunden Mundbereichs bei meiner Tochter sowie die Hilflosigkeit vieler Eltern einer konsequenten Ernährung und Zahnpflege gegenüber, haben mich inspiriert ein Märchen zum Thema "Zähne" zu schreiben.



Die richtige Zahnbürst-technik für Sie und Ihr Kind



Aussenflächen

Borsten im 45° Winkel ans Zahnfleisch anlegen. Immer hinten beginnen.



Innenflächen

Kleine kreisende Bewegungen (fast Rüttelbewegungen) vom Zahnfleisch über den Zahn.



Frontzähne

Hinter den Frontzähnen Zahnbürste aufstellen. Am Schluss Bürste mit kleinen Kreisen über die Kauflächen, von hinten nach vorne, bewegen.



Die Symbolik dieses Märchens fördert das Bewusstsein der Zähne. Durch die Erkenntnis dieses grossen inneren Reichtums erwacht im Kind Freude, die es auf natürliche Art und Weise zur Pflege auffordert und ermuntert. Freude ist eine konstruktive Kraft, die im Menschen gewaltige Energien freizusetzen vermag. Die Schwingungen der Musik wirken jenseits von Worten. Sie unterstützen die Harmonisierung von Körper und Seele erheblich.

Die Märchenmeditation zeigt einen möglichen Weg auf, Disharmonie in Harmonie umzusetzen. Im Märchen bezwingt das Gute stets das Böse. Die vielfältigen Ängste und Schmerzen, welche Kinder oft heimsuchen, können im Verstandes- und Gefühlsbereich dadurch gelöscht und in Hoffnung, Freude und Vertrauen umgewandelt werden.

ZAHNPUTZLIED

Mys Müüli hani gärn
drum luegi zu de Zähn
Im Spiegu luegi mr zue
wienig se putze tue

Obe links fani aaa
darf keine usse laa
i fahre hin und här
das isch ja gar nid schwär

Unde links fani aaa...
Obe rächts fani aaa...
Unde rächts fani aaa...

Fyn bissi ufenand
u kreise mit dr Hand
ja vorne das geit guet
o wes my chützele tuet

Fyn bissi ufenand
u kreise mit dr Hand
o hinde geits ja guet
o wes my chützele tuet

Ja, u de innedrin
da geits de nüm so ring
i putze aber glych
gsundi Zähn das macht eim rych!



Text: Franziska Gubser

Melodie: Therese Zimmermann