

Draken

Lucas gaf een spreekbeurt over draken. Hij vertelde dat die echt bestaan. En dat een andere naam voor draken 'grote mensen' is. De juf werd boos. Vuur-energie spoot uit haar ogen en mond. 'Zie je wel!' riep Lucas. Dat maakte de juf natuurlijk alleen maar bozer. Er kwam nu zelfs stoom uit haar oren. Ze vond de spreekbeurt niet goed en hij moest volgende week opnieuw.

Nu liep hij over straat en keek naar de grote mensen om hem heen. Bij veel mensen kwam er vuur-energie uit hun hoofd. Soms wat meer, soms wat minder. Ook bij kinderen die een klas hoger dan hem zaten, zag hij het al een beetje. 'Waarom ben ik de enige die het ziet,' vroeg Lucas zich af.

Hij zag een oude man die het niet had. Meteen stapte hij er op af. 'Meneer, bent u geen draak?' vroeg hij. 'Geen draak... hoe bedoel je?' vroeg de man. Lucas legde het uit. 'Ah,' zei de man, 'wat goed dat je dat ziet, dat doen niet veel mensen. Harde ogen en veel te veel denken. Ja, daar ben ik lang geleden mee gestopt! Ook al doet iedereen het, we hoeven geen draak te worden, hoor. Beter zelfs van niet!' De man keek hem eens diep aan en vroeg: 'er is een oefening voor, wil je die leren?' Lucas knikte. 'Graag!'

'Ok,' zei de man, 'maak eerst je ogen eens wat zachter. Dat doe je door aan jonge dieren te denken, bijvoorbeeld aan lammetjes.' Lucas dacht aan de puppy van zijn vriendje Sem. Hij voelde hoe zijn ogen wat meer ontspanden. 'Heel goed!' zei de man. 'De volgende stap is om in gedachten lijntjes te trekken van je mondhoeken naar de bovenkant van je oren. Die krijgen dan een punt, alsof het elfen-oren zijn.' Lucas vond dat gek, maar hij deed het toch maar.

'Dan roetsj je in gedachten van je hoofd naar je borst alsof er een brandweerpaal in je zit,' ging de man verder, 'en als je naast je hart bent, dan stop je even. Denk nu eens aan iemand die je lief vindt. Bijvoorbeeld je mama of papa. Maar een huisdier mag ook.' Lucas dacht aan zijn oma, die altijd lekkere koekjes voor hem bakte. 'Precies,' zei de man, 'dat doe je goed! Ga nu de brandweerpaal verder af tot je in je buik bent. Voel hoe je buik een beetje naar buiten komt als je inademt. En dan weer naar binnen gaat als je uitademt.' Lucas knikte, dat vond hij een makkie.

'Op die plek in je buik, ben je altijd veilig voor draken! Wel is er nog een extra stap,' zei de man, 'door in gedachten "t" te zeggen, voorkom je dat je energie-scheten laat.' Lucas moest hard lachen. Dat was grappig! Toch zei hij in gedachten de t-klank en dat voelde inderdaad een beetje alsof hij een scheetje inhield.

'Dat is alles. Dit kan je elke keer doen als je er aan denkt. Dan gaat het steeds gemakkelijker. Je hoeft dan niet bang te zijn dat je een draak wordt. En ook kan je zo beter omgaan met de draken om je heen.' De man glimlachte en liep zwaaiend verder.

Lucas gniffelde nog wat na en liep door naar huis. In zichzelf herhaalde hij 'aan jonge dieren denken - elfenoren maken - de brandweerpaal af naar oma - dan door naar de buik en daar ademen - en tot slot nog t zeggen tegen energie-scheten.' Nu alleen nog iets bedenken voor zijn volgende spreekbeurt.