

# FANTASIEREISE: WALDSPAZIERGANG

Leg dich bequem hin und mach es dir richtig gemütlich. Deine Arme und Beine liegen locker auf der Unterlage. Schließe nun die Augen.

Spüre den Untergrund auf dem du liegst und wie dein Atem ruhig und entspannt fließt. Atme in den Bauch ein, sodass sich die Bauchdecke hebt. Und langsam wieder aus. Wieder ein und aus.

\*

Wie sieht der Raum in deinen Gedanken aus: Wie weit ist es bis zur Decke und bis zu deinem Platz, wo sind die Fenster und die Tür?

\*

Stell dir nun vor, wie du langsam zur Tür gehst und sie öffnest. Sonnenstrahlen blenden dich kurz und fühlen sich warm an auf deinem Gesicht. Deine Augen gewöhnen sich schnell an das helle Licht und du siehst eine Waldlichtung: Hohe Tannen mit dunkelgrünen Nadeln grenzen die kleine Wiese ein.

Du bist barfuß und wenn du auf das Gras der Wiese trittst, fühlt es sich etwas feucht, aber angenehm weich an. Du atmest tief ein und riechst die frische Luft. Aus den Bäumen hörst du fröhliches Vogelgezwitscher.

\*

Jetzt läufst du langsam über die Wiese und schaust sie dir genauer an und siehst, dass viele kleine Blumen blühen. Es gibt lilafarbene mit glockenförmigen Blüten und kleine gelbe. Stell dir vor, welche Farben die Blumen noch haben könnten.

\*

Ein leises Knacken lässt dich aufschauen: Aus dem Wald ist ein Reh auf deine Lichtung getreten. Es schaut dich mit seinen großen, dunklen und freundlichen Augen an. Es hat keine Angst vor dir. Dann dreht es sich um und wirft dir noch einen auffordernden Blick über die Schulter zu, bevor es wieder in den Wald tritt. Es möchte dir wohl etwas zeigen.

Du folgst dem Reh auf einem mit Moos bewachsenen Pfad durch die Bäume. Das Moos ist ganz weich und angenehm kühl. Immer wieder streifen dich sanft die weichen Zweige der jungen Bäume.

\*

Dann bleibt das Reh stehen und lässt dich an ihm vorbeischaun. Du siehst eine große, sehr alte Eiche. Ihr Stamm ist so dick, dass man 10 Kinder bräuchte, um ihn vollständig zu umschließen. Du trittst auf den Baum zu und berührst die Rinde mit der Hand. Sie fühlt sich etwas rau, aber trocken und warm von der Sonne an, die auf den Stamm der Eiche scheint. Alles um dich herum ist ruhig und friedlich.

\*

Du lässt dich ins weiche Moos unter dir fallen und schaust in die Baumkrone. In den Ästen huschen Eichhörnchen hin und her. Ein bunter Specht pocht gegen einen Ast. Du siehst durch die Baumkrone kleine weiße Wolken vorbeiziehen. Der leichte Wind bringt das Laub der Eiche leise zum Rascheln. Das Reh hat sich neben dich gelegt und schläft. Du hörst seinen ruhigen, entspannten Atem. Auch du atmest ruhig und entspannt ein und aus. Du fühlst dich wohl und ausgeruht.

\*

Nun wird es langsam Zeit für die Heimreise. Verabschiede dich von den Tieren und dem Wald. Du fühlst dich immer noch sicher und entspannt. Du kehrst aus deiner Traumwelt zurück. Spüre deine Füße und Hände. Langsam kommt wieder Bewegung in sie. Strecke Arme und Beine, atme tief ein und aus und öffne langsam deine Augen. Du bist wieder wach und bereit für deinen Tag.

