



Bild © Susemie Konschewski

Fantasiereise „Auf einer grünen Wiese“

Copyright © Sara Roller

Du liegst bequem auf einer Decke oder einer Matte auf dem Boden. Du liegst auf dem Rücken und hast die Arme neben deinen Körper gelegt. Deine Handflächen zeigen nach oben. Du kannst die Finger ein bisschen einrollen. Schließe nun deine Augen und atme ruhig durch die Nase ein und aus, ein und aus, ein und aus...

Stell dir vor: Du sitzt auf einer schönen grünen Wiese. Du sitzt warm und bequem auf einem Sitzkissen oder einer gefalteten Decke. Du kannst den Boden um dich herum riechen – erdig und frisch. Du riechst auch das Gras und die frische Luft. Schau dich um. In deiner unmittelbaren Umgebung kannst du die einzelnen grünen Grashalme entdecken und die Blätter, die über deinem Kopf von den Bäumen rieseln.

Wenn du genau hinschaust, kannst du kleine abgebrochene Äste sehen und Zapfen von Nadelbäumen. Stell es dir vor deinem inneren Auge vor. Vielleicht erkennst du sogar kleine Mücken, Käfer oder andere kleine Krabbeltierchen. Atme tief durch und seufze, wenn du möchtest.

Richte deinen Blick nun weiter in die Ferne. Was siehst du vor deinem inneren Auge? Hügel, sattes Grün, kleine Häuser mit roten Ziegeldächern, Koppelzäune, Schafe, Bäume... gestalte dir deine Umgebung so wie du möchtest. Vielleicht kannst du in der Ferne eine Straße erkennen, die sich durch die Landschaft schlängelt. Wo mag sie hinführen?

Was hörst du für Geräusche, während du auf deinem schönen Aussichtspunkt auf der Wiese verweilst? Kuhglocken? Gänsegegacker?

Das Muhen von Kühen? Kinder, die auf einem Spielplatz spielen. Vereinzelt ein Auto, das auf der entfernten Straße vorbei rauscht.

Was kannst du noch hören, wenn du ganz still bist? Vögel, die zwitschern. Grillen, die zirpen. Vielleicht den Wind, der in den Bäumen rauscht.

Stell dir vor, wie du hinauf in den blauen Himmel schaust. Du siehst sattes Blau und die weißen Wölkchen, die am Himmel ziehen. Den Kondensstreifen eines Flugzeugs. Lass deine Gedanken mit diesem Flugzeug Richtung Horizont fliegen...

Spüre die Ruhe, die eingekehrt ist. Spüre die Kraft, die du hier an diesem Platz getankt hast. Spüre die Energie, die durch deinen Körper strömt. Ein Lüftchen weht sanft um deine Nase, es fühlt sich in deinem Gesicht an wie eine frische Brise.

Du wirst langsam wieder wach. Mache jetzt kleine Bewegungen mit deinen Händen und deinen Füßen. Strecke und recke dich. Öffne langsam deine Augen. Wenn du möchtest, kuschele dich gemütlich auf deine Lieblingsseite oder roll dich mit ein bisschen Schwung zum Sitzen auf.