

Farbiger Herbstlaubzauber im Wald

Du hast es dir auf deiner Couch oder deiner Schaffellmatte sehr gemütlich gemacht. Deine Decke zupfst du dir so zurecht, das es für dich immer angenehmer wird, bist du dich völlig wohl darunter fühlst. Deine Arme liegen ganz schwer neben deinem Körper und deine Beine liegen ebenso schwer ausgestreckt und leicht nach außen gekippt auf deiner Unterlage. Spüre die Auflage deines Kopfes, lege ihn bewußt ab. Denk an deinen Körper, versuch dich ganz deiner Unterlage hinzugeben-

Vielleicht brauchst du noch einpaar Minuten um zu dir selber zu kommen. Nehme dir die Zeit dazu!

Zitrusartiger, sanfter Waldduft strömt aus deinem kleinem Duftlämpchen mit der brennenden Teekerze und dieses ätherische Öl zieht ganz langsam angenehm duftend in deine Nase. Riechst du den Duft? Du entspannst dich immer mehr und Stille und Ruhe kehren in dir ein. Unter deiner Decke ist es dir jetzt richtig mollig warm geworden und so lässt du dich gern zu einem kleinen Spaziergang, wie du ihn gerne jetzt im Herbst am Sonntag Nachmittag machst, in deinen wunderschönen Herbstlaubwald einladen.

Deine Reise in den farbigen Herbstlaubwald kann also jetzt beginnen. Du bist gerade erst angekommen in deinem Wald und schaut ihn dir ersteinmal so richtig an.

Dieses Jahr beginnt der Herbst ziemlich früh und du bist zunächst einwenig traurig darüber, denn du liebst den Sommer so sehr, das Herbst und Winter für dich weniger schön sind.

Einige der großen Bäume sind noch saftig und die Sonne scheint so warm durch die Äste, als wäre es noch Sommer.

Zu einem Baum der noch grün ist, gehst du jetzt hin. Du lehnst dich an deinem Baumstamm an und spürst die Kraft, die von diesem dicken Wurzelstamm ausgeht. Spürst Du die Kraft?

Alle Sorgen und Ängste lässt du jetzt los und du merkst wie du immer gelassener und noch ruhiger wirst. Du bist jetzt so ruhig geworden und du meinst all deine Gedanken werden durch deinen Baum aufgesogen und wo vorher Unfrieden herrschte, findest du jetzt Zuversicht. Dein Baum ist zu deinem Freund geworden!

Du kannst ihm jetzt alles anvertrauen und du spürst wie er dir zuhört. Du schöpfst Kraft und Frieden aus ihm. Spürst du den Frieden? Du bist jetzt noch ruhiger geworden.

Die noch sehr warmen Sonnenstrahlen streicheln angenehm warm dein Gesicht und du spürst diese Wärme sogar durch deine dickere Kleidung hindurch.

Deine Arme und Beine sind jetzt strömend warm geworden und so entschließt du dich immer weiter zu wandern durch das dichte Herbstlaub. Denn einige Bäume haben schon einwenig Laub auf den schon feuchten Boden des Waldes fallen gelassen. Und dieses Absterben der Blätter empfindest du zunächst sehr schade - es erinnert dich so sehr an die Jahreswende.

Doch wie du im Hochsommer barfuss über den Moosboden gelaufen bist, gehst du jetzt sehr bewußt und langsam mit festem Schuhwerk über das Laub und atmest dabei tief ein und aus. Das getrocknete Laub knistert richtig unter deinen Schuhen und zaubert ein Lächeln auf deine Lippen, wenn du durch diesen Blätterwald gehst. Herrlich moosig und weich fühlen sich deine Schritte auch jetzt noch an, während deines Herbstspazierganges.

Das Knistern hört sich richtig schön an und du entspannst dich immer mehr, so dass du immer mehr Freude bekommst, weiterzugehen.

Es atmet dich und immer mehr riechst du jetzt das Herbstlaub, das durch die Feuchtigkeit der beginnenden Regentage und der dennoch warmen Sonne nach frischem Taugrün riecht. Du schließt deine Augen und genießt es hier zu sein. Riechst du das frische Taugrün der Bäume? Nach einer kurzen Weile öffnest du deine Augen wieder und siehst die Amsel, die noch mutig vor sich her trällert. Für sie scheint es wohl nur den Sommer zu geben.....

Dann schaust du dir die Herbstblätter genauer an, die langsam von den Ästen heruntergefallen sind. Durch die warme Herbstsonne glitzert das LAUB IN DEN SCHÖNSTEN FARBEN - ROT-BRAUN-ORANGE-KASTANIEN-BRAUN-GRÜN-ROT:

Es kommt dir so vor als wärest du in eine Zauberwelt des Waldes eingetaucht. Du hebst einige dieser Blätter, die auf dem Boden liegen auf und nimmst sie mit nach Hause, um sie zu trocknen. Das habt ihr früher als Kinder so gern gemacht, erinnerst du dich?

Wie fühlt sich das an, wenn du die vielen Eicheln und Kastanien aufhebst, die überall von den Bäumen gefallen sind und am Wegesrand liegen?

Beim Weitergehen fällt dir zwischen den noch grünen Bäumen ein Baum auf, der schon ganz kahl ist und keine Blätter mehr hat. So werden bald alle Bäume aussehen und von Kälte - Frost und Eis mit einer Schneedecke überzogen sein. Deine Gedanken ziehn aber schon bald vorbei, wie die Wolken am Himmel. Denn du bist hier in Sicherheit und du spürst die Harmonie in diesem schönem Waldstück, denn umso tiefer du weiterwanderst, hörst du mehr und mehr das Zwitschern vieler anderer Vogelarten und die Stimmen klingen noch so klar und frisch, als wäre es gerade erst Frühling geworden.

In der Hand hältst du noch dein Lieblingsherbstblatt, die anderen hast du schon in deine Tragetasche gepackt.

Es ist ein besonders schönes Herbstblatt - zart rot, orange und ein bisschen grünbbraunschimmernd, noch voller Kraft und Leben.

Die Fasern des Blattes sind noch deutlich zu sehen. Und dein Herz ist angenehm angerührt davon, dass es ruhig und zuverlässig schlägt.

Die Stille um dich herum tut dir immer mehr gut und du bist völlig entspannt.

Je weiter dich dein Weg ins tiefe Innere des Waldes führt siehst du dort drüben das Gehege mit Tieren - das an das Waldstück angrenzt.

Ein Hirsch liegt auf dem buntem Herbstblattboden und präsentiert stolz sein Geweih dem Licht entgegen. Wie schön das zu sehen!

In dem Gehege siehst du weitere Tiere, wie Rehe, Muffins, Hängebauchschweine. Auch diese Tiere sind dir noch von deiner Kindheitszeit bekannt - kannst du dich erinnern?

Die Zeit wo du mit deiner Schulklasse oft den Wald erkundet hast.

Du gehst immer tiefer in den Wald, es wird dunkler, dann heller, lichter du bleibst stehn - es raschelt im Gebüsch. Etwas braunes, schnelles huscht knisternd über das Laub- Schon ist das Eichhörnchen, dicht gefolgt von seinem Partner Eichhorn auf dem Baum.

Du siehst wie die beiden spielend sich über die Baumäste bewegen und dann schließlich schnell und windig, wie sie kamen wieder im Laub verschwunden sind-

Das war so lieblich anzusehen- das du noch ruhiger geworden bist- und du atmest nocheinmal diese würzig Waldluft ein.

Und deine Lungen füllen sich und du fühlst dich sehr kräftig und deine Haut strafft sich und langsam atmest du wieder aus.

Du fühlst dich so wohl, wie schon lange nicht mehr und machst Rast in diesem kleinem Waldcaffee.

Du weißt du mußt gleich wieder zurück zu deinem Ausgangspunkt, bevor die Dunkelheit des Abends dich einholt. Du trinkst noch einen Latte Macchiato.

Und der aufgeschäumte Schaum der Milch, garniert mit all den Schokoflocken und den Gewürzen wie Zimt, schmeckst du noch auf deinen Lippen während du schon längst deinen Rückweg antritts.

Dies stimmt dich schonmal auf die beginnende Winter und Aventszeit ein.

Du bist aber noch gar nicht traurig darüber, denn du weißt zu deinem Herbstlaubwald kannst du zu jeder Zeit zurückkehren! Du hast inzwischen deinen Ausgangspunkt erreicht und kommst wieder ins Hier und Jetzt zurück!

Du blickst noch einmal zurück auf deinen herrlich bunten Herbstwald.

Winkelst deine Arme an - atmest noch einmal tief ein und aus-
Räkelst und streckst dich - gähne ruhig, wenn du magst!

Und mache dann langsam deine Augen wieder auf!

Völlig gestärkt machst du dein Duftlämpchen wieder aus!

Legst deine Woldecke zur Seite!

Und bist jetzt fit für deine Aktivitäten!

Spürst du immer noch deine Sonne auf deiner Haut?

COPYRIGHT WALTRAUD LÖCHEL©

