

- Phantasiereise für den Feierabend



Sommerspaziergang durch den Wald, vorbei an Wiesen, kleinen Bächen und einer Wasserquelle

Die Sonne scheint und du hast endlich Feierabend. Du suchst dir ein schönes Plätzchen in deinem Garten und breitest deine Decke auf dem weichen Gras aus. Du legst dich auf deine Decke und spürst, wie du immer ruhiger wirst. Geräusche nimmst du bewusst wahr, kommst aber dann bei dir an. Während du immer mehr in deine Unterlage sinkst, werden deine Arme ganz schwer und auch deine Beine liegen ganz schwer auf der Decke.

- Du bist jetzt ganz ruhig -

Deine Gesichtsmuskeln entspannen sich immer mehr und ein friedliches Lächeln huscht über deine Lippen, du spürst eine wohlige Wärme, die sich in deinen Armen, deinem Bauchraum, deinen Beinen und schließlich in deinen Fußgelenken ausbreitet. Du atmest ein und aus und lässt alle Anspannung aus dir herausfließen.

Du lässt immer mehr los und machst so entspannt, einen Sommerspaziergang durch deinen Lieblingswald. Hier ist die Luft noch rein und würzig und du atmest diese Luft ein. Du ziehst deine Sandalen aus und spürst mit deinen nackten Füßen, den moosbedeckten Boden. Das fühlt sich weich und warm an und du wanderst so weiter.

Dabei hörst du das durch den leichten Wind bewegte Astwerk, das sich wie ein Rascheln anhört.

Die Vögel zwitschern und wenn man in die Baumkronen schaut, sieht man ein Bastwerk von Rinden - die die Vögel zum Bauen Ihrer Nester angelegt haben.

Vorbei an Wiesen, kleinen Bächen, die sich an den Waldspazierwegen schlängeln und ein rieseln des Wassers hören lassen, wird der Boden etwas rauher und steiniger und du setzt dich auf eine Bank.

Diese Bank steht vor einem großen Teich mit Seepflanzen umchungen und strahlt Ruhe aus und gibt dir Gelegenheit zum Ausruhen und Faulenzen.

Neugierig gehst du dann aber doch weiter und du kommst in den Biogarten - hier sieht du ein ganzes Sommerblumenfeld verschiedenerartiger Pflanzen , diese Duftmischungen umwehen deine Nase und du fühlst dich von diesen wohltuenden Düften angezogen.

Nebenan liegt der angelegte Steingarten mit der Wasserquelle. Du ruhst dich auch hier wieder ein wenig aus und nimmst auf dem großen Stein deinen Platz ein, denn dort bist du ganz nah an deiner Wasserquelle.

Du hörst das Plätschern des Wassers, das durch die vielen Steintreppen von oben nach unten rauscht.

- Dies gibt dir ein Gefühl von Unendlichkeit-

Aber du siehst an der etwas dunkleren Waldlichtung, die du von hier aus auf der anderen Seite sehr gut sehen kannst, das es doch schon später geworden ist und du setzt dich noch nach draußen auf die Terrasse des Restaurants, im gegenüberliegenden Waldstück und genießt deine sahnige Schokolade.

Schluck für Schluck - Schluck für Schluck, die Sahne vermischt sich mit der Schokolade und du schmeckst auf deinen Lippen diese wohltuende heiße Mischung.

So langsam kehrst du dann doch wieder zurück, ziehst deine Sandalen wieder an und schaust noch einmal auf deinen Rundgang durch den Wald.

Das Plätschern des Wassers hörst du immer noch und du nimmst sehr viel Ruhe, Gelassenheit, Harmonie und Freude mit, denn du weißt zu diesem Ort kannst du jederzeit wieder zurückkommen.

Du bereitest dich langsam auf die Rücknahme vor:

Bewege langsam, deine Zehen, deine Fußgelenke, deine Beine, deine Arme, komme ins Hier und Jetzt zurück, und

- Winkele deine Arme kräftig an
- Atme tief ein und aus
- Und öffne deine Augen

Nimm dich jetzt wahr!

Copyright Waltraud Löchel ©

