

Fantasiereise (ca. 7 Minuten)

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser



Ich suche mir eine bequeme Sitz- oder Liegeposition. Ich schiebe meine Gedanken, die mir durch den Kopf gehen, wie beim Umblättern eines Fotoalbums, bei jedem Atemzug, Blatt für Blatt weiter. Ich konzentriere mich ganz auf meinen Atem. Er fließt durch meine Nase ein und aus – ein und aus.

Ich spüre, wie er immer ruhiger und ruhiger wird.

Ich spüre, wie ich immer ruhiger und ruhiger werde.

Ich stelle mir vor, dass ich barfuß auf einer grünen Wiese bin.

Das Gras unter meinen Füßen fühlt sich angenehm weich an.

Auf der Wiese blühen Blumen in verschiedenen Farben.

Schmetterlinge und Bienen fliegen in der Luft.

Ich sehe die Blumen in aller Ruhe an,

schaue den Schmetterlingen bei ihrem Tanz in der Luft zu.

Ich höre das leise Summen der Bienen, wenn sie von Blüte zu Blüte fliegen.

Ich genieße die Ruhe, die von der Wiese ausgeht.

Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.

Ich merke, wie ich mich entspanne.

Über mir ist blauer Himmel.

Die Sonne scheint.

Ich spüre die angenehm warmen Sonnenstrahlen

auf meinem Kopf, auf meiner Haut.

Ich gehe langsam durch die Wiese.

Ich spüre das warme weiche Gras unter mir.

Es wird mir ganz leicht ums Herz.

Meine Brust weitet sich.

Ich spüre wie ich mich mehr und mehr entspanne.

Mein Atem wird tiefer und tiefer.
Ich komme am Ende der Wiese zu einem kleinen See.
Sein blaues Wasser glitzert in der Sonne.
Um den See herum sehe ich ein paar grüne Bäume stehen.
Ich gehe an das Ufer des Sees.
Ich halte vorsichtig meine Zehen in das Wasser.
Es ist angenehm warm.
Ich setze mich an das Ufer und strecke meine Füße in das Wasser hinein.
Wie gut das tut!
Ich merke wie sich meine Füße entspannen.
Das warme Wasser tut ihnen gut.
Die Entspannung geht meinen ganzen Körper hoch.
Mein Atem geht immer ruhiger!
Mein ganzer Körper ist jetzt ganz entspannt!
Ich sehe mich noch einmal um!
Nehme das Bild von dem blauen See,
den grünen Bäumen,
dem grünen Gras, rund um den See wahr.
Dann wird es Zeit aufzustehen.
Ich schüttele das Wasser von meinen Füßen ab.
und mache mich auf den Rückweg zu der Wiese.
Von dort komme ich wieder im „Hier und Jetzt“ an.
Ich lasse meine Augen noch etwas ausruhen und
recke und strecke mich mit geschlossenen Augen.
Gähne laut und herzhaft
Ich klopfe meinen Körper vorsichtig von oben bis unten,
vorne und hinten mit den Handflächen ab.
Ich bin jetzt wieder fit für meinen Alltag.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin in der Altenseelsorge im Bistum Augsburg