

Traumreise zur Entspannung

Lasst euch mitnehmen auf eine ganz spezielle Reise.

Setzt euch in eine euch angenehme Position und versucht einfach einmal alles loszulassen was euch bedroht oder belastet.

Ich möchte euch alle einstimmen auf ein kleines Abenteuer, welches heißt: Wer, was, wie oder wozu bin ich?

Es ist ein herrlich warmer Frühsommernachmittag und ich liege auf einer grünen Wiese. Ich habe die Augen geschlossen und genieße die auffallende Stille die nur durch ein vereinzeltes Gezwitscher benachbarter Vögel unterbrochen wird. Es ist aber keine störende, sondern eher eine ergänzende Unterbrechung.

Das Gras riecht frisch und ich nehme auch den süßlichen Geruch von Wiesenblumen wahr.

Ich spüre die Sonne mit ihrer wärmenden und wohltuenden Kraft auf meinem Gesicht. Es durchflutet mich eine zunehmende Schwere und ein wohliges Gefühl, das meinen ganzen Körper in Besitz zu nehmen scheint.

Zeit ist überhaupt kein Faktor für mich. Ich nehme langsam noch ein anderes Geräusch wahr, welches erst noch ganz weit weg scheint, sich aber seinen Weg durch die Stille bahnt und

deutlicher wird. Nach einer Weile kann ich es als Geplätscher von Wasser deuten.

Ich frage mich, wo kommt das Wasser her und wo will es hin? Meine Neugierde lässt mich aktiv werden, ich richte mich auf und öffne die Augen.

Ganz allmählich gewöhnen sich meine Augen an das helle Tageslicht und ich beginne mich zu orientieren. Das Wasser muss rechts von mir sein. Die Schuhe hatte ich schon ausgezogen und laufe jetzt barfuß durch die satt grün leuchtende Graslandschaft. Mit jedem Schritt spüre ich, wie meine Füße einsinken und das Gras flach auf den Boden drücken. Es fühlt sich wunderbar weich an und verbreitet ein leicht kribbles Gefühl an der Fußsohle.

Mittlerweile wird das Rauschen des Wassers immer deutlicher und lauter. Ich erkenne einen Teich in den, durch einen Oberlauf, frisches Wasser ein plätschert und auf der anderen Seite durch einen Mönch wieder abfließt. Es ist klares, frisches Wasser. Ich stütze mich an ein Geländer und schaue hinein. Ich schaue direkt in mein Gesicht. Trotz des kleinen Wellenschlags kann ich meine Konturen deutlich erkennen. Und ein Gedanke des älter geworden Seins beschleicht mich. Ich erwische mich dabei, wie ich den einen oder anderen

Makel und auch ein paar Falten versuche auszumachen, doch mein Verstand holt mich ein und sagt mir: „Das bin ich“.

Auf einmal überkommt mich eine verrückte Idee und ehe ich so richtig darüber nachdenken kann entkleide ich mich schon und springe in das Wasser. Ein richtig kühler Schreck durchfährt meinen Körper und ich spüre neue Kräfte in mir aufsteigen.

Nachdem ich einmal durch den Teich und wieder zurück geschwommen bin lege ich mich ins Gras und lasse mich von der Sonne trocknen. Ich spüre wie nach und nach die Wasserperlen von meinem Körper verdunsten. Die eine oder andere Fliege ärgert mich in dem Sie meinen Körper als Landebahn benutzt. Es kitzelt mich und ich muss daran denken wie mich meine Kinder mit einem Grashalm ärgerten, wenn ich in unserem Garten dass schöne Wetter für ein kleines Nickerchen ausnutzte.

Nun war ich gänzlich abgetrocknet und ziehe mich an, um mich weiter barfuss auf den zu machen Weg. Ich überquere die Wiese bis ich auf einen Sandweg stoße. Den Weg nach links folgend umspielt der lauwarne Sand meine Füße. Ich beobachte, wie Waldameisen sich auf den Weg verirrtten. Sie müssen aus dem angrenzenden Wald gekommen sein. Ich schaue über den Weg und entdecke bald eine ganze

Ansammlung von Ameisen, ja eine richtige Ameisenstraße. Ich verfolge Sie mir meinen Augen und entdecke einen Ameisenhügel am Waldrand. Ich gehe näher ran und betrachtete das emsige Treiben auf dem Haufen. Wie viel Arbeit steckt da drin? Für eine Ameise ist es ein unmögliches Unterfangen. Für ein ganzes Ameisenvolk ist es möglich so etwas, Feines, zu bauen. Ich denke darüber nach wie ich zusammen mit Freunden etwas zu Wege gebracht hatte was für mich allein unmöglich erschien. Zusammen sind wie eben doch stark. Ich verlasse diesen herrlichen Ort des Schaffens und gehe weiter auf meinem Sandweg mit diesem feinen Mullersand. Es kommt auf der rechten, auf der Waldseite ein Einschnitt, so eine Art halbe Lichtung. Also einen Halbkreis der mit seiner Rundung in den Wald hinein ragte. Mitten in diesem Halbkreis stand eine alte, hohe und kräftige Eiche mit einer riesigen Krone, welche ein großes Blätterdach bildete. Ich beschließe mich an den mächtigen Stamm zu setzen und mich ein bisschen auszuruhen. Ich schließe meine Augen und als erstes nehme ich meinen Puls wahr, der in den kleinen Adern in meinem Ohr pochte. Es wurde immer lauter und ich hatte das Gefühl es würde sich zu einem ohrenbetäubenden Lärm entwickeln als das Pochen meines Pulses durch ein kräftiges hämmern eines Spechtes, der irgendwo über mir

saß, unterbrochen wurde. Ich drehe mich um und stelle die Füße gegen den Stamm und legte meinen Rücken in das Gras. Während ich nach oben sah, um den Specht zu entdecken huschte etwas kleines, schnelles, braunes von einem dicken Ast an den Stamm und versteckte sich auf der Rückseite des Stammes. Ein Eichhörnchen. Eines dieser kleinen putzigen Dinger die am Boden eher unbeholfen durch das Gras springen aber hier im Baum elegant auf den Ästen lang laufen und von einem Baum zum anderen springen. Ich entdecke nach einer Weile den Specht. Er sitzt festgekrallt in luftiger Höhe an dem jahrhunderte altem Stamm und geht ausdauernd seiner Zimmermannsarbeit nach. Wie lange er wohl noch brauchen wird? Wie lange ich wohl für die gleiche Arbeit brauchen würde? Wenn ich es überhaupt hinbekäme. Auf einmal, kam mir ein sonderbarer Gedanke. Der größte Vorteil des Menschen, sein Verstand, entwickelt sich gleichzeitig zu seinem größten Nachteil. Wir sind alle nur Gäste auf dieser Erde. Alle fügen sich, ob Flora oder Fauna, auf eine wundervolle Art und Weise in dieses zarte Etwas, was sich Natur nennt, ein. Der Schöpfer hat uns Menschen als Verwalter dieser Welt eingesetzt und hat dabei ganz gewiss unseren Nutzen im Auge gehabt. Aber einen Nutzen bei dem die Natur nicht zu Grunde geht. Wir Menschen sind nur ein

winzig kleiner Teil dieser Schöpfung aber sein größter Zerstörer. Ich will einmal ernsthaft darüber nachdenken, wie ich mit meinen bescheidenden Mitteln einen Beitrag zum Erhalt unserer Natur leisten kann. Denn wie hatte ich schon an dem Ameisenhaufen festgestellt; Zusammen sind wir eben doch stark und können etwas erreichen. Langsam öffne ich die Augen und merke dass ich immer noch in meinem Sessel sitze. Langsam sammle ich mich und komme mit allem was mich ausmacht wieder hier im Jetzt an. Ich hoffe Euch hat meine Traumreise etwas Spaß gemacht und ihr habt das Gefühl von Entspannung wahrnehmen können.