Fantasiereise – Am Bach

Einleitung

Mache es dir gemütlich auf deiner Unterlage oder da, wo du dich in diesem Augenblick befindest – lege deine Hände und deine Arme bequem ab, deine Füße und deine Beine sind ganz entspannt und locker – auch dein Kopf und dein Rücken nehmen eine für dich bequeme Haltung an – du spürst deinen Atem in deinem Bauch und deiner Brust – ein und aus - achte darauf, wie er sich hebt und senkt – du atmest ein und aus – alle Geräusche um dich herum ziehen an dir vorbei – Gedanken kommen und gehen – sie ziehen weiter, wie Wolken am Himmel – die Entspannung kommt ganz alleine – du hörst das Geräusch meiner Stimme - sie hilft dir tiefer und tiefer in die Entspannung zu kommen – ich zähle nun von 10 hinab bis zur 1 – du spürst deinen Atem und entspannst noch tiefer – du sinkst von 10 auf die 9 und erlaubst dir loszulassen – 9 du spürst deine innerliche Ruhe, die dich zur 8 bringt – ein Gefühl von tiefer Entspannung und Gelassenheit breitet sich mit der 7 aus – Zufriedenheit spürst du mit der 6 – die spürst deinen ruhigen und gleichmäßigen Atem, der dich zur 6 bringt – tiefe Stille berührt dich – mit der 5 füllt dich tiefe Harmonie aus – die 4 hilft dir dabei noch weiter los zu lassen und alles um dich herum vergessen bis du bei der 3 angekommen bist – lass‘ es einfach los und spüre, wie alles um dich herum weicher und sanfter wird – mit der 2 bist du vollkommen ruhig und gelöst – tiefer zur 1, sie gibt dir Zeit für Dich, Zeit für Erholung, Zeit für deine Welt der Fantasie – hinein zufließen in deine Fantasiewelt.

Nun beginnen wir eine kleine Fantasie- und Gedankenreise – stelle Dir vor, du stehst auf einem Weg – du spürst den Sand und die kleinen Steine unter deinen Fußsohlen – spüre deine Fußsohlen – wie fühlen sie sich gerade an? – um dich herum ist eine grüne Wiese – du entdeckst einige Blumen und Bienen – du beobachtest sie und hörst sie summen – du nimmst den Duft der Blumen wahr.

Gehe langsam den Weg entlang – vor dir liegt eine kleine Holzbrücke – du riechst das alte, leicht feuchte Holz – auch das Wasser des Baches, welches darunter hindurchfließt kannst du riechen – du setzt dich auf die Brücke und kannst das Wasser sehen – es umspült die Steine in seinem Bett - stelle dir vor, wie alle Sorgen und Gedanken mit dem Wasser davon treiben – atme tief ein und aus – atme genau in dem Rhythmus, der dir angenehm ist – die warme Sonne scheint dir ins Gesicht – das Wasser fließt ganz leise.

Viele unterschiedliche Pflanzen und Schilf wachsen am Ufer – ein kleiner Frosch hüft aus dem Wasser – er setzt sich auf einen Stein – er beobachtet dich und schaut dich an – er freut sich dich hier zu sehen – du kannst die Freude spüren – fühle einmal hinein – er hüpft weiter von Stein zu Stein – zurück ins Wasser – es fließt ganz ruhig.

Der Bach fließt ganz ruhig seine Bahn durch die Wiesen – durch die unterschiedlichsten Farben der Natur – spüre die Leichtigkeit des Wassers, wie es seine Bahnen zieht – du nimmst einen tiefen Atemzug und lässt dich tragen – eine leichte, warme Brise weht – du fühlst die sanfte Berührung an deiner Haut – spüre das Wasser, das Fließen des Wassers – Wasser ist Leben.

Auch das Wasser spürt dich – es spürt deine Träume und Wünsche – das Wasser fließt – es trägt dich weiter und weiter – das Gefühl von tiefer Entspannung breitet sich immer weiter in dir aus – lasse los und atme – seine Reise geht weiter durch das Grün der Natur – du spürst die Wärme und Liebe in Dir – die Liebe kommt auch zu deinen Wünschen und Träumen – fühle einfach, das ist Liebe!

Wasser ist Leben und Bewegung – Leben bist auch du – dein Lebensstrom trägt dich – trägt dich zu neuen Ufern – durch das Grün der Natur – lass‘ es einfach fließen – vor dir fließt der kleine Bach – langsam stehst du auf und machst dich auf den sandigen Weg zurück – du gehst langsam den Weg zwischen den Wiesen und den Blumen zurück – es wird Zeit langsam zurückzukommen – fühle deinen Körper – dein Atem geht ruhig und entspannt – er strömt durch deinen ganzen Körper – nimm‘ einen tiefen Atemzug – spüre deine Hände und Füße, bewege sie leicht – nehme den Raum um dich wahr – nimm‘ einen weiteren Atemzug – öffne nun deine Augen, wenn du soweit bist.

Autorin: Tirsa Hasselmann (BA Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin,

Entspannungstherapeutin)