

Fantasiereise 3

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und atme ruhig und regelmäßig. Achtung: nicht zu tief einatmen, sonst wird dir vielleicht schwindlig!

Höre der Fantasiereise aufmerksam zu und versuche zu spüren, zu riechen, zu sehen ... , was dir erzählt wird.

Ich spüre den Frühling

Stell dir vor, du hast alles, was du tun musst, erledigt und hast Zeit.

Daher verlässt du dein Haus oder deine Wohnung, um ein bisschen frische Luft zu schnappen.

Draußen ist es schon etwas wärmer als vor einigen Tagen. Ein sanftes, angenehmes Lüftchen weht. Du spürst die Sonnenstrahlen in deinem Gesicht.

Dein Spaziergang führt dich an den Gärten in deiner Umgebung vorbei. Du riechst die Erde, die vom Regen der vergangenen Tage noch feucht ist.

Durch die meisten Hecken und Büsche kann man noch durchsehen, da die Blättchen ja erst zu sprießen beginnen.

Manchmal erblickst du daher hinter den Hecken der Gärten die ersten Blumen, die sich aus der Erde wagen. Zarte, kleine Blätter kannst du sehen und gelegentlich kannst du auch schon die Farbe der Blume erahnen, die dort in einigen Tagen erblühen wird.

In dem Garten, in den du gerade hineinschaust, siehst du ganz knapp hinter der Hecke schon ein paar violette und gelbe Krokusse. Sie leuchten richtig hervor.

Deine Blicke schweifen nun etwas weiter in diesem Garten umher. Neben dem Weg erblickst du etwas Weißes. Zarte Schneeglöckchen sind es, die du da entdeckt hast.



Etwas näher beim Haus, unmittelbar neben der Terrasse siehst du viele kräftige, grüne, recht spitze Blätter. Manche davon haben sogar ein Muster – sie sehen geradezu gestreift aus. Blüten kannst du noch keine entdecken. Was werden das wohl für Blumen sein?

Du denkst ein Weilchen nach. Dann fällt dir ein, dass du diese Blätter schon oft gesehen hast – nicht nur in Gärten, sondern auch bei Blumen in Vasen. Du denkst noch einmal scharf nach.

Plötzlich fällt dir ein, dass das die Blätter von Tulpen sein könnten. Du freust dich, dass dir das eingefallen ist und überlegst, welche Farben die Tulpen in diesem Garten in ein paar Wochen wohl haben werden.

Die Sonne wird jetzt schwächer und das sanfte Lüftchen, das du gespürt hast, nimmt nun ein bisschen zu. Daher wird es schnell kühler. Es ist ja erst März und die Luft ist noch nicht sehr warm.

Du drehst daher um und gehst wieder gemütlich nach Hause.

Dieser kleine Frühlingsspaziergang hat dich erfrischt und aufgeweckt. Du kehrst gutgelaunt nach Hause zurück und freust dich auf die Farbenpracht der Blumen, die der Frühling demnächst bringen wird.

Wenn du bereit bist, öffnest du nun wieder deine Augen und atmest nochmals tief ein und aus. Jetzt kannst du voller Energie beginnen aufmerksam zu arbeiten.

