

FANTASIEREISE

Die weisse Feder



Mach es dir gemütlich, lasse die Anspannung und die Sorgen des Tages von dir abfallen, spüre, wie du leichter und entspannter wirst. Du schliesst deine Augen, löse deine Füße, deine Beine, fühle, wie deine Arme einfach hinunterhängen und sich bequem ablegen. Deine Hände sind weich. Achte auf deine Atmung. Tief ein und aus. Nochmal ein und aus. Der Sauerstoff breitet sich in deinem Körper aus und schenkt ihm ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe. Wie ein warmer Luftstrom breitet sich die Luft in deinem Körper aus, erfüllt ihn, wärmt ihn, entspannt ihn. Was kann dieser warme Luftstrom deines Atems noch? Stell dir vor, du hältst eine Feder in deiner Hand. Sie ist weich, weiss und zart. Im Wind wird sie langsam aus deiner Hand gehoben und fortgetragen. Du folgst der Feder, sie zeigt dir den Weg zu einer weiten, grünen Wiese. Immer noch wird sie von der Luft getragen, als wäre sie vollkommen schwerelos.

Du spürst diese Schwerelosigkeit auch. Wenn die Feder absinkt und dem Boden ganz nah kommt, trägt der nächste Windstoss die wieder höher und weiter. Du schaust dich um, bestaunst die bunten Blumen, die die Wiese übersäen und verschönern. Während die weisse Feder weiter auf und ab durch die Luft fliegt, sanft hin und her geschaukelt wird, setzt du dich auf der Wiese hin, ohne eine Blume zu treffen. Du beobachtest, wie die Feder tanzt, und geniesst die Wärme, die Ruhe und die Einzigartigkeit dieses Moments. Nimm den Augenblick in dich auf. Jetzt sinkt die Feder immer weiter ab, schwebt tanzend Richtung Boden, ein warmer Windstoss schickt sie zu dir. Leise und sacht ist sie jetzt auf Kopfhöhe, du breitest die Hand aus, damit sie dort landen kann. Du fängst die Feder auf, spürst ihre Reinheit und ihre Leichtigkeit.

Die Berührung mit etwas so Weichem löst ein wohliges Gefühl in dir aus. Die Feder kitzelt mit ihrem Flaum die Innenfläche deiner Hand, Ganz zart und sanft, aber trotzdem spürst du es. Wie sieht die Feder aus? Ist sie flauschig und buschig oder eher glatt und fein? Fühlt sie sich in deiner Hand so an, wie du es erwartet hast? Spüre, wie sie dir nachgibt, wenn du mit dem Finger entlang ihrer Aussenkante streichelst. Du bestaunst, wie leicht die Feder ist, und trotzdem ist sie so stark und kräftig, Schwerelos und dennoch voller Selbstbewusstsein.

Frei von Flecken, sauber und ordentlich liegt sie in deiner Hand. Du hebst die Hand näher zu deinem Gesicht und nimmst einen tiefen Atemzug. Während du langsam und warm ausatmest, hebt die Feder wieder ab, verabschiedet sich tanzend von dir und geht über in den Strom des warmen sommerlichen Windes. Du schaust ihr nach, sie steigt höher und immer höher. Dein Atem ist immer noch tief und lang. Bis in den Bauch strömt das sanfte wohlige Gefühl, das die Feder in dir ausgelöst hat. Die Feder ist jetzt so weit weg, dass du sie nur noch als weissen Strich erkennen kannst. Du atmest die Luft der grünen Wiese ein und nimmst sie mit zurück in deine Welt. Atme bewusst ein und aus, ein und aus. Langsam öffnest du deine Augen, und kehrst zurück aus der Fantasiewelt.

FANTASIEREISE



Der glänzende Kiesel

Mach es dir gemütlich, begib dich in eine angenehme Position und komme zur Ruhe. Schliesse die Augen, lege die Hände bequem ab, nimm einen tiefen Atemzug. Ein und aus. Ein und aus. Entspanne deinen Nacken, lass die Schultern sinken und die Anspannung von dir weichen. Konzentriere dich auf das, was du vor deinem inneren Auge siehst.

Siehst du den Flusslauf, wie ruhig und geschickt er sich durch die frische Natur schlängelt und wie diese grüne saftige Wiese ihn einschliesst? Du folgst dem Geräusch der Vögel, dein Blick wandert in den Himmel, er ist strahlend blau und endlos. Zwei kleine Wolken fliegen am Horizont vorbei, als wollten sie das Bild nicht stören. Du spürst die Wärme der Sonne, ihr gelbes Licht trifft deine Haut. Der Wind berührt deinen Hals und lockert dein Haar. Du sitzt still am Ufer, das Wasser ist so klar, du hörst gespannt, wie es plätschert. Hier und da taucht ein kleiner Fisch auf, schwimmt dicht unter der Oberfläche und verschwindet dann wieder in die Richtung des Bodens. Aus den einzelnen Fischen bildet sich ein ganzer Schwarm, dann löst er sich wieder auf, um sich in anderer Konstellation neu zu bilden.

Neugierig beobachtest du die Tiere im Wasser. Aber die Tiere in der Luft versuchen offenbar, deine Aufmerksamkeit zu erlangen, sie singen fröhlich und piepsen laut vor sich hin. Es klingt angenehm stimmig. Du fühlst dich friedlich, bist ganz zur Ruhe gekommen. Deine Gedanken sind frei und geniessen die freie Natur, die Luft, die Unbekümmertheit der Tiere. In dieser Ruhe hat du Zeit, deine Umgebung um dich selbst wahrzunehmen. Lass das Bild auf dich wirken. Betrachte es ausgiebig, die auf dem Sand liegen.

Sie ähneln sich stark und doch sind sie alle unterschiedlich. Du stehst auf und begibst dich zu den Steinen, sie faszinieren dich. Es sind so viele Steine auf einmal. Du siehst sie dir intensiv an und erkennst einige Unterschiede. Deine Finger berühren die Kiesel, sie fühlen sich unterschiedlich an. Dieser eine Stein, den du jetzt gerade betrachtetest, gefällt dir besonders. Er schenkt dir ein einzigartiges Glänzen. Du nimmst ihn noch und schaut ihn jetzt genau an. In deiner Handinnenfläche erzeugt er ein Gefühl von Wärme, du ertastest jede Seite Kieselsteins. Du lässt den ausgewählten Stein von einer Hand in die andere rollen, betrachtetest ihn bei jedem Handwechsel ganz genau. Fühlt er sich rau an oder glatt, warm oder kalt? Seine Form, ist sie kantig oder rund?

Der Stein liegt in deiner offenen Hand und du konzentrierst dich auf das Gefühl, das er dir jetzt gerade gibt. Mit welchem Gewicht er sich in deine Hand legt, die Wärme, wie sie sich an die deiner Hand anpasst. Wirf den Stein in die Höhe, nur ein paar wenige Zentimeter über deine Hand. Beobachte deine Bewegung, wie du den Stein wieder auffängst und ihn fest umschliesst.



Wirf ihn wieder und immer wieder, bis deine Bewegungen routiniert werden und du ihn mühelos auffangen kannst. Wirf den Kiesel jetzt etwas höher und fange ihn mit der gleichen Leichtigkeit wieder auf.

Verinnerliche dieses Bild, wie der Stein in die Luft aufsteigt und wieder in deine Hand zurückfällt. Male dir jetzt aus, wie du alles genau beobachten kannst, während der Kieselstein in Zeitlupe fliegen würde. Du wirfst ihn wieder hoch und fühlst den Moment, deine Hand muss sein Gewicht nicht mehr tragen, sie wird leer und leicht. Betrachte den Kiesel, wie er hochfliegt. Ganz langsam. Wie bewegt er sich? Konzentriere dich nur auf den Kieselstein. Dreht er sich um die eigene Achse, nimmt er eine bestimmte Flugbahn ein? Am Wendepunkt angekommen bleibt er kurz einen Moment still in der Luft stehen oder fällt er direkt wieder hinunter? Glänzt er dich noch immer an? Sieh zu, wie der Stein wieder fällt, immer weiter an Höhe verliert und schliesslich in deiner Hand aufschlägt. Fühlt es sich schwer an, ist er abgekühlt? Spüre, wie der Stein den Kontakt mit deiner Hand sucht. Wie fühlt sie sich an, deine Hand? Fühle den Unterschied, wie sie sich mit oder ohne Kiesel bewegt.

Experimentiere mit dem Stein, ertaste ihn, fühle ihn, gib ihm deine Konzentration. Hebe jetzt noch zwei Steine auf, die am Ufer des Flusses liegen. Nimm sie alle drei in die gleiche Hand, und wirf sie nacheinander in die Luft. Jongliere mit den Steinen, spiel mit ihnen und beobachte sie in ihrem Steigen und Fallen.

Abwechselnd wirfst du sie hoch in die Luft, fängst sie wieder auf, jeder Stein fliegt anderes, jeder auf seine Weise. Male dir aus, wie die Steine nicht nur von der Sonne angestrahlt werden, sondern selbst wie drei kleine Sonnen anfangen zu scheinen. In welchen Farben erleuchten sie? Du beobachtest das tanzende Farbspiel der Kiesel, wie sie durch die Luft fliegen und ihre bunten Lichter in alle Richtungen ausstrahlen. Wenn eine Wolke über ihnen vorbeiziehen würde, könntest du ihre Lichter noch besser erkennen. Spüre die Magie dieses Moments, wie die Steine dich verzaubern. Wenn du magst, heb noch mehr Steine auf und jongliere mit allen gemeinsam. Oder stell dir vor, wie die leuchtenden Kiesel frei durch die Luft schweben würden. Wohin würden sie schweben? Schwerelos trieben sie leuchtend durch die Luft, langsam jeder in seine Richtung.

Ändern sie ihre Richtung, wenn du sie antippst? Lassen sie sich von dir einfangen? Spiele mit den Steinen, probiere, was möglich ist. Lass die Kieselsteine nun langsam wieder auf den Boden sinken, ihre Farben werden schwächer, bis sie nur noch von der Sonne angestrahlt werden. Du legst sie langsam zurück zu der Steinansammlung am Ufer.

Wenn du möchtest, behalte den ersten Kiesel, den du gefunden hast. Verabschiede dich langsam von den anderen Steinen, von dem Fluss, von den Vögeln in der Luft. Nimm noch einen tiefen Atemzug, als könntest du die frische Luft der grünen Wiese mitnehmen. Strecke deine Arme aus, gleite langsam zurück hierher und öffne deine Augen.

FANTASIEREISE



Die Fee mit goldenen Boot

Lass deine Fantasie jetzt fliegen, und erfreu dich an ihrem Flügelschlag. Spür, wie deine Fantasie in einen Märchenwald flattert, einen Wald, in dem die Bäume miteinander wispeln.

Wie stellst du dir einen Märchenwald vor? Woran könntest du eine Fee erkennen? Welche Feen gibt es schon in deinem Leben? Deine Fantasie ist jetzt auf einer Lichtung gelandet, einem hellen Ort am Rand des wispelnden Waldes. Du sitzt am Ufer eines kleinen Flusses. Dort fließt kein Wasser, sondern pures Silber, und die Sonnenstrahlen polieren es sorgsam. Was geht in dir vor, wenn du es dir anschaust, dieses tausendfache Glitzern? Es zaubert Silberstreifen bis in den Wald. Kneif deine Augen ganz leicht zusammen, um dich an diese Helligkeit zu gewöhnen. Jetzt hörst du ein Geräusch, stromauf im Silberfluss. Ein Boot kommt getrieben, wie sieht es aus? Darin sitzt eine Fee und lächelt versonnen. Sie gleicht dem Bild, das du dir vorgestellt hast. Mit ihrem Zauberstab lenkt sie ihr Boot an dein Ufer.

Ihre Stimme spricht zu dir wie ein Glockenspiel: »Nenn mir einen Wunsch, und er wird erfüllt werden.« Lass diese hellen Worte einmal auf dich wirken. Was ist es für ein Gefühl, einen Wunsch freizuhaben? Wie viele Wünsche drängen sich jetzt in deinem Kopf nach vorn? Genieß dieses Schwelgen in deinen Wünschen. Und nun schau dir die Reihe deiner Wünsche einmal an. Welcher ist der größte, der wichtigste von ihnen? Was bräuchtest du, um erfüllter und glücklicher zu leben? Entscheide dich nun und sag der Fee, was du dir wünschst. Hör deine eigenen Worte und den Klang deiner Stimme. Die Fee schaut dich aus strahlenden Augen an, du siehst das Silber des Flusses darin glitzern. Aus ihrem Zauberstab sprüht etwas Goldenes.

Dann sagt sie: »Du musst wissen, ich bin eine ganz besondere Fee. Ich kann dir keine Million schenken – aber ich kann machen, dass du wie ein Millionär fühlst und handelst. Ich kann dir keine eigene Firma schenken – aber ich kann machen, dass du wie ein Unternehmer fühlst und handelst. Ich kann dir keinen Palast bauen – aber ich kann machen, dass du wie ein König fühlst und handelst.«

Ihre Worte laufen wie auf leisen Sohlen in deinen Kopf, langsam, als bräuchten sie Zeit, um anzukommen. Wie lange brauchst du, um zu verstehen, was die Fee dir sagen will? Und was hat das zu heißen mit Blick auf deinen Wunsch? Nimm einmal an, du würdest ab morgen fühlen und handeln,

Ihre Stimme spricht zu dir wie ein Glockenspiel: »Nenn mir einen Wunsch, und er wird erfüllt werden.« Lass diese hellen Worte einmal auf dich wirken. Was ist es für ein Gefühl, einen Wunsch freizuhaben? Wie viele Wünsche drängen sich jetzt in deinem Kopf nach vorn?



Genieß dieses Schwelgen in deinen Wünschen. Und nun schau dir die Reihe deiner Wünsche einmal an. Welcher ist der größte, der wichtigste von ihnen? Was bräuchtest du, um erfüllter und glücklicher zu leben?

Entscheide dich nun und sag der Fee, was du dir wünschst. Hör deine eigenen Worte und den Klang deiner Stimme. Die Fee schaut dich aus strahlenden Augen an, du siehst das Silber des Flusses darin glitzern. Aus ihrem Zauberstab sprüht etwas Goldenes.

Dann sagt sie: »Du musst wissen, ich bin eine ganz besondere Fee. Ich kann dir keine Million schenken – aber ich kann machen, dass du wie ein Millionär fühlst und handelst. Ich kann dir keine eigene Firma schenken – aber ich kann machen, dass du wie ein Unternehmer fühlst und handelst. Ich kann dir keinen Palast bauen – aber ich kann machen, dass du wie ein König fühlst und handelst.« Ihre Worte laufen wie auf leisen Sohlen in deinen Kopf, langsam, als bräuchten sie Zeit, um anzukommen. Wie lange brauchst du, um zu verstehen, was die Fee dir sagen will? Und was hat das zu heißen mit Blick auf deinen Wunsch?

Nimm einmal an, du würdest ab morgen fühlen und handeln, als wäre dein größter Wunsch erfüllt: Was wäre an diesem Tag anders als sonst? Woran, vielleicht schon nach dem Aufwachen, würdest du es bemerken? Was genau tätest du anders, als du es bisher getan hast? Und welchen anderen Menschen fiel dieser Unterschied auf? Stell dir einmal vor, was sie dazu sagen würden. Wer fände dein neues Verhalten gut, wer weniger? Du schaust wieder auf den Silberfluss hinaus. Doch wo ist die Fee?

Ihr Boot ist weg. Da glitzert nur noch das Silber in der Sonne. Aber du spürst: Es war kein Traum! Die Fee hat dir ein neues Gefühl geschenkt – das Gefühl eines erfüllten Wunsches. Konzentrier dich ganz auf dieses Gefühl der Erfüllung. Was macht es mit dir? Was kann es dir geben?

Nimm dieses Gefühl mit nach Hause, dorthin, wo die Flüsse aus Wasser sind, aber doch manchmal wie Silber glänzen