

Traumreise



Urlaubspläne sind derzeit schwierig.
Wenn du Wärme vermisst oder Freiheit, das Meer, die Sonne,
dann geh doch auf eine Traumreise.

Finde einen Platz in deinem Zuhause, an dem du gut sein kannst.
Dein Bett, dein Sofa, dein Lieblingssessel.
Begib dich in eine entspannte Haltung. Lehne dich zurück.
Schließe die Augen. Träume dich davon

Stelle dir einen Ort vor, an dem du gerne bist.
Der dir vertraut ist.
Wo du dich sicher fühlst. Geborgen.
Willkommen.

Sei mit deinen Gedanken ganz da.
Blicke dich um. Was siehst du?
Atme tief ein. Was riechst du?
Horche genau hin. Was hörst du?

Gehe an diesem Ort umher.
Suche dir einen Platz, an dem du dich niederlassen willst.
Ein Liegestuhl. Eine Hängematte. Ein Strandkorb.

Setz dich.

Lehne dich an. Was spürst du im Rücken?
Ziehe die Schuhe und die Socken aus.
Strecke die Beine von dir.
Was fühlen deine nackten Zehen?
Hebe den Blick.
Wie sieht der Himmel aus, der jetzt über dir ist?

Verweile hier eine Weile.

Angelehnt.
Ausgestreckt..
Entspannt.
Sei ganz dort.
Nimm wahr, was du siehst,
was du riechst,
was du hörst,
was du fühlst.
Sei ganz dort.

Und dann,
nach einer Weile, in der du nichts tun musst, sondern nur bist,
schaue dich noch einmal um.
Spüre nach. Fühle diesen Ort.
Fühle dich an diesem Ort.
Sei dir sicher: Du kannst jederzeit wieder hierher zurückkommen.

Atme tief ein.
Und wieder aus.
Bringe dein Bewusstsein zurück in den Raum,
in dem du dich befindest.
Nimm deine Umgebung wahr.
Öffne die Augen.
Blinzle vielleicht.
Strecke dich.
Atme noch einmal tief ein.
Und wieder aus. .

Und dann sei wieder zu Hause.
Sei wie vor deiner Reise und doch ein bisschen anders.

(Quelle: Hanna Buiting, Möge die Nacht mit dir sein. Geschichten, Gedanken und Gebete für alle Nächte)