

Am See



Mach es dir bequem ... Deine Augen können sich schließen und die angenehme Ruhe spüren ... Du spürst vielleicht schon, wie gut es sich anfühlt, einfach so da zu sein, in den Bildern ...

Stell dir vor, du liegst am Seeufer, auf einer Wiese ... Über dir der weite Himmel. Vögel kreisen und schreien ihr Windlied ... Die Wellen des Sees plätschern sachte ans Ufer. Du lauschst ein Weilchen ganz ihrem Rauschen ... Du spürst die Kraft des Sees, die Kraft des Wassers ...

Ein Stückchen das Seeufer hinunter steht Schilf. Das wiegt sich im leichten Wind hin und her. Du lauschst dem Rauschen des Schilfs ... Ab und zu ein Klacken, wenn zwei Schilfrohre aneinander stoßen ... Ab und zu ruft ein Vogel im Dickicht des Schilfs ...

Wind in den Wellen des Sees ... Wind im Schilf ... Im Wind segeln Vögel am Himmel ... Du spürst die Kraft dieses Windes ...

Du spürst deinen Atem gehen, ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ... Du spürst den sanften Wind auch in dir, er bringt dir die Ruhe ... Du spürst die Kraft dieser Ruhe ...

Du spürst die Schwere deines Leibes auf der Erde. Du bist angenehm schwer und entspannt

Du spürst die Wärme der Sonne in dir. Sie kreist in den Armen, den Beinen, durch deinen Leib. Du bist angenehm warm und entspannt ...

Du bist ruhig, schwer und warm ... ruhig, schwer und warm ... So liegst du ein Weilchen am See und fühlst die neue Kraft tief in dir wachsen.

Nun kommt die Traumreise langsam zum Ende ... Du spürst wieder den Raum um dich und hörst seine Geräusche ... Du spürst deinen Atem gehen ... Du spürst seine Ruhe ... Die Ruhe des Wassers ist weiter in dir ... Deine Augen können sich wieder öffnen ...