Traumreise

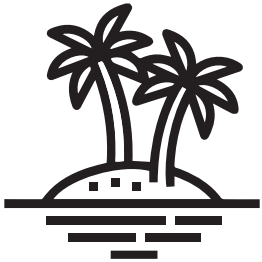
(Engbert & Kossak, 2021)

Beginn

Schließe Deine Augen und bringe Dich in eine angenehme Position, in der Du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie Dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. Beobachte Deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. Achte beim Ein- und Ausatmen auf Deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt.

Auf einer einsamen Insel

Heute ist wunderschönes Wetter, die Sonne scheint, blauer Himmel, aber es ist auch nicht zu heiß.
Der perfekte Tag, um ihn auf Deiner einsamen Insel zu verbringen.
Du machst Dich auf den Weg zum Strand.
Aus der Ferne hörst Du aber schon das Rauschen des Meeres, vereinzelte Schreie von Möwen.
Du kannst das Meer auch schon riechen, das Salz auf Deinen Lippen schmecken.
(kurze Pause)



Gleich bist Du da.
Du gehst zwischen zwei Sandhügeln hindurch und dann siehst Du es. Das Meer.
(kurze Pause)

Türkisblau liegt es da.
Wunderschön.
Vor Dir brechen Wellen und weit in der Ferne verliert sich das Blau des Meeres am Horizont.
Du ziehst Deine Schuhe und Socken aus, um den Sand zwischen Deinen Zehen zu spüren.
Du schließt für einen Moment die Augen und atmest tief ein.
Hier fühlst Du Dich wohl. Auf Deiner Insel, hier am Meer.
(kurze Pause)

Du öffnest Deine Augen wieder und blickst auf das Meer.
In der Ferne siehst Du ein, zwei weiße Segelboote.
Du fixierst eine Welle dort draußen und folgst ihr mit Deinem Blick, wie sie Dir immer näher kommt.
Zuerst wird sie größer und größer.
Dann bricht sie und spült Dir ihre letzten Ausläufer vor die Füße.
(kurze Pause)

Langsam gehst Du ein paar Schritte weiter ins Meer hinein.
Schritt für Schritt steigt das Wasser ein kleines bisschen höher.
Es fühlt sich erfrischend an, kühl, aber nicht zu kalt.
Gerade richtig für Dich.
Du fährst auch mit Deinen Händen unter die Wasseroberfläche.
Spürst, wie Dir das Meereswasser ein wenig über die Handgelenke und Arme läuft.
Du fährst Dir mit einer Hand durchs Haar.
(kurze Pause)

Du beschließt, Dich noch ein wenig an den Strand zu legen.
Suchst Dir einen kühlen Platz im Schatten.
Unter einer Palme.
Der Sand ist weich, ein guter Platz zum Ausruhen.
Du vergräbst Deine Hände im Sand.
Du schließt die Augen.
(kurze Pause)

Du öffnest sie wieder.
Für ein paar Minuten warst Du eingeschlafen.
Ein leichter Wind streicht Dir übers Gesicht.
Du spürst Deine innere Ruhe, Deine Lockerheit.
Du schließt noch einmal die Augen.
(längere Pause, 1 Minute)

Dann öffnest Du sie wieder.
Richtest Dich auf, schaust noch einmal auf das Meer und stehst auf.
Nimmst Deine Socken und Schuhe.
Drehst dem Meer den Rücken zu und gehst barfuß den Weg, den Du gekommen bist.
(kurze Pause)

Abschluss
Schließlich bist Du wieder hier, an diesem Ort.
Nimm Dir noch ein wenig Zeit, um anzukommen.
Öffne langsam Deine Augen.