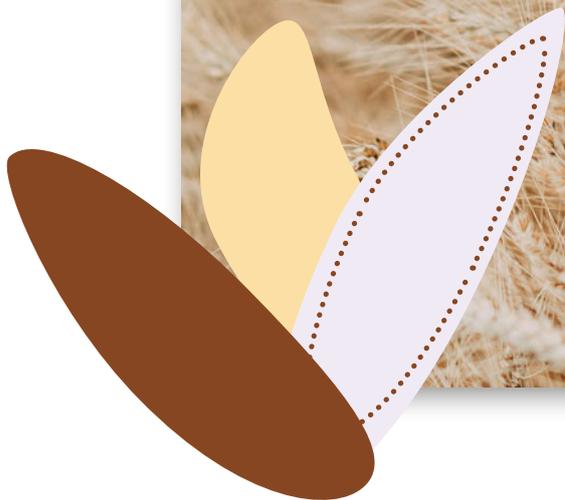




meine
Fantasiereise

berührendes

Getreidefeld



Text by Franziska Weiß

**Herzlich willkommen zu
deiner *Fantasie*reise.**

*Lege dich entspannt auf den Rücken.
Lass zunächst deinen Atem in deinem eigenen Rhythmus fließen.*

Schließe deine Augen und atme tief ein und aus.

Ein und aus.

*Lass den Atem durch deinen gesamten Körper strömen und
spüre, wie du dich mehr und mehr entspannst.*

*Komme nun mit mir auf einen kleinen Spaziergang
durch ein Getreidefeld.*

Es ist *Sommer* und der Tag war sehr heiß.
Du liegst in einer weichen Hängematte und
freust dich, dass es jetzt am *Abend* etwas kühler wird.

Während du deinen Tag Revue passieren lässt,
nimmst du langsam deine Umgebung wahr.

Über dir der weite *Himmel*
mit kleinen puscheligen Kuschelwolken.

Zu deiner Linken ist ein prächtiges *Gerstenfeld*.
Und direkt vor dir dein wunderschöner Garten,
den du selbst angelegt hast.

Er ist voll von *Blumen* und Sträuchern, die du liebst.
Du hast sie gepflanzt und dich um sie gekümmert.

So zeigen sie sich dir in ihrer vollen Blüte und Schönheit.

Das erfüllt dich mit Stolz.

Du bist sehr glücklich hier.





Dein Blick kehrt zurück zum Getreidefeld und
du bekommst *Lust*, dort ein bisschen spazieren zu gehen.
Du läufst zu deiner Gartenpforte und gehst hindurch.
Nach ein paar Schritten hast du das Feld erreicht.

Es zeigt sich dir ein kleiner *Weg* mitten durch das Feld.
Es scheint gerade so, als wenn dort ganz bewusst
kein Samen zu Boden gefallen ist,
nur, damit du jetzt, genau in diesem *Augenblick*
hindurchlaufen darfst.

So bist du den Getreideköpfchen und Grannen ganz nah.
Kannst die *Fruchtbarkeit* unserer Erde förmlich greifen.



Die Ähren wiegen sich sanft im *Wind*.
Du bleibst andächtig stehen und wirst so Zuschauer
dieser besonderen Abend-Vorstellung:

Der Wind spielt mit dem *Getreide* und lässt die
unterschiedlichsten Formen entstehen.
Eine einzige große Welle, dann viele kleine Wellen.
Einige Zeit später wirkt es wie ein Kreis.
Oder wie eine *Ballerina*, die zart und behutsam
auf den Getreidespitzen tanzt.

Zwischendurch hüpfen Grashüpfer wie Akrobaten durch die Luft.
Und die Grillen sorgen für eine musikalische Umrahmung.
Der *Abendhimmel* leuchtet dazu in Rot- und Lila-Tönen.





Die Atmosphäre wirkt *ansteckend* auf dich.
Du gehst weiter deinen Weg durch das Feld.

Du streckst deine Hände aus und streichst sanft über die Ähren.
Die Berührung lässt dich ganz ruhig werden.

Du bleibst stehen und drehst dich einmal um dich selbst.
Nun schließt du deine Augen und legst beide Hände auf dein *Herz*.
Atmest ein und aus.

Du öffnest deine Augen wieder und stellst fest:
Dein kleiner *Spaziergang* und die spontane Einladung
zum „Windspiel“ haben dich geerdet.

Der Spaziergang hat dein Herz weit gemacht.
Und deine Augen haben sich für das *Wundervolle* geöffnet,
das du jeden Tag entdecken kannst.



close

*So kannst du dich nun ganz entspannt
auf den Rückweg begeben.*

*Mit einem beseelten Lächeln auf den Lippen
schlenderst du langsam zurück*

*Du öffnest wieder deine Gartenpforte und kommst an den Ort
zurück, an dem du diese Reise begonnen hast.*

Ich zähle jetzt bis drei.

Dann bist du vollständig wieder im Hier und Jetzt angekommen.

Eins

Atme tief ein und aus.

Zwei

Fühle die Weite deines Herzens

Drei

Du bist wieder zurück.

Text: Franziska Weiß, Fotos: Titel, S. 2 Natalie, Pexels, S. 3 Immo Wegmann, Unsplash
S. 4 Michal Janek, Unsplash, S. 5 jcomp, Freepik, S. 6 Dominika Roseclay, Pexels, S. 7 kangbch, Pixabay

Die Texte und Bilder dieser Fantasiereise sind urheberrechtlich geschützt. Bitte sieh davon ab, sie zu kopieren oder weiterzugeben. Vielen Dank!