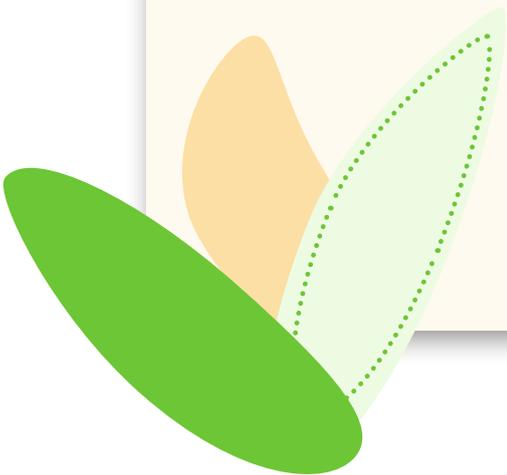


meine
Fantasiereise



Barfuß
des
Weges



Text by Franziska Weiß

Herzlich willkommen zu deiner *Fantasie*reise.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Wie geht es dir heute?

*Lausche gerne in dich hinein und nimm einfach nur wahr,
wie du dich fühlst...*

Hinterfrage es nicht. Nimm es einfach nur wahr.

Danke, dass du dir diese Zeit schenkst.

*Danke, dass dir deine Entspannung und innere Balance
genauso am Herzen liegen, wie mir.*

Schließe nun langsam deine Augenlider.

Gönne auch deinen Augen etwas Ruhe und eine kleine Auszeit.

*Bringe deinen Atem zur Ruhe, indem du
gleichmäßig ein- und ausatmest.*

Sehr schön.



Du befindest dich am Eingang eines Barfußweges.

Die milde *Nachmittagssonne* tut dir gut.

Sie motiviert dich geradezu, den Barfußweg kennenzulernen.

Die Schuhe und Socken ziehst du aus, verstaust sie in deiner Tasche und gönnst deinen Füßen jetzt ein erstes „Halbo“ mit dem kühlen Waldboden.



Bleib ein paar Minuten stehen, damit sich deine Füße vertraut machen können mit dieser neuen, wiederentdeckten Sinneserfahrung.

Verankere dich fest mit dem Erdboden und **spüre, wie verwurzelt du bist.**

Genau in diesem Moment.

Verbunden und geerdet beginnst du jetzt deinen Weg, der sich durch den dicht bewachsenen Mischwald schlängelt.

Der Anfang des Weges ist mit Moos übersät ist.

In ganz unterschiedlichen Arten.

Es ist auch das *Farnmoos* dabei, das dir so gut gefällt.





Ganz langsam gehst du den Weg weiter. Fühlst das weiche Moos unter deinen Füßen. Es verwöhnt deine Fußsohlen.

Nach einer Weile hältst du inne.

Nimmst wahr, wie wohl du dich gerade fühlst.

Ganz geborgen im Schutz der hohen Bäume um dich herum.

Du schaust dich ein wenig um, widmest deinen Füßen wieder volle *Aufmerksamkeit* und betrachtest sie.

Da fällt dir ein kleiner Marienkäfer auf, der an dir vorbeikrabbelt.

Du setzt dich in die Hocke. In diesem Augenblick hat er in seiner Bewegung inne gehalten. Vielleicht spürt er deinen Atem, deine Bewegung oder deinen Schatten.

Beobachte ihn gern ein wenig. Er bleibt ganz *ruhig*, so als wenn er von dir betrachtet werden möchte.

Nun richtest du dich wieder auf und freust dich über dieses *Wesen*, das du im Alltag vielleicht gar nicht so direkt wahrgenommen hättest.



Es fröstelt dich ein wenig. Hier ist es etwas kühler.
Daher läufst du deinen Barfußweg jetzt weiter in Richtung *Sonne*.

Vorbei an frischen Trieben der Heidelbeerpflanzen, die im Sommer
lecker schmecken. Vorbei an hohen Kiefern und Fichten und da,
hör einmal, du vernimmst das Klopfen eines *Spechts*.

Er muss ganz in deiner Nähe sein.

Bleib gerne stehen und durchforste den Wald mit deinen Augen –
möglicherweise entdeckst du ihn ja?!

Die *Wurzeln* der Bäume sind hier auch mit Moos überzogen.
Doch je näher du der sonnigen Lichtung kommst, umso mehr
verändert sich die Vegetation und das Gesamtbild.

Es wird deutlich wärmer und hier geht der Pfad über in
kleine *Holzschnipself*.

Deine Füße meistern das Stück wunderbar.

Du gehst behutsam darüber – mit kleinen, bedachten Schritten –
und probierst mutig aus, wie du am besten darüber laufen kannst.

Nach einigen Schritten über den Waldboden entspannen sich deine Füße noch mehr. Du bist gespannt, was als Nächstes

kommen mag. Und es ist *Matsch*.

Richtig dunkelbraun schwarzer Matsch.

Er quillt durch deine Zehen hindurch und es macht dir solche *Freude*, hindurchzulaufen.

Es ist völlig egal wie du ausschaust, wenn du hier rauskommst.

Genieße es!

Du darfst richtig Spaß haben!

Wie fühlt sich das an für dich?

Wie ist die Temperatur?

Was sagen deine Füße dazu?

Hebe ruhig gerne abwechselnd erst den einen Fuß und dann den anderen Fuß.

Nimm dir hier gerne etwas mehr *Zeit* und lass die Freude von deinen Füßen ausgehend in deinen ganzen Körper steigen.



Freudröll spazierst du
weiter über den angenehmen Waldboden.

Nun kommst du an eine kurze Strecke,
die mit feuchtem *Lehm* überzogen ist.

Rechts befindet sich ein Geländer. Halte dich ein wenig fest.
Auch dieses Gefühl ist wunderbar und so neu für dich. Lehm!
Die Masse ist kalt und rutschig aber es macht ebenfalls so viel Spaß!

Du läufst heiter weiter, denn im Anschluss kommt eine trockene
Abwechslung in Form von Stroh.

Jetzt hast du Lehmfüße mit Stroh.

Wann hast du das letzte Mal Lehmfüße mit Stroh gehabt?

Während du deinen Weg fortsetzt, verlierst du das Stroh wieder
und gibst es dem *Wald* zurück.

Der Lehm trocknet und fällt ebenfalls von dir ab.

Als nächstes sind kühle, glatte Steine an der Reihe.

Sie sind bewusst nebeneinander gesetzt, so dass du das
Abrollen auf den Steinen richtig spüren, wahrnehmen kannst.

Nun wartet ein Abschnitt mit runden Holzpfosten auf dich.

Hier kommt es auf die richtige Balance an.

Vielleicht fühlst du dich ein wenig wackelig.

Das ist völlig ok.

Lass dir Zeit und vertraue.





Du folgst dem Weg weiter durch den Wald und
in der Nähe glitzert es blau, mal grün, mal weiß.

Du fragst dich, ob du tatsächlich über *Glasscherben* laufen wirst.
Und ja, je näher du kommst, umso genauer kannst du sehen,
dass es wirklich Glasscherben sind.

Du zögerst einen Moment.
Und dann setzt du *mutig* und behutsam eine Fußspitze auf,
dann die Ferse. Dann der nächste Schritt.
Ganz langsam gehst du über die Glasscherben.
Es piekst ein wenig, mehr nicht.

Du bist überrascht.

Gehst weiter und weiter bis ans Ende dieses Abschnitts.



Ist es nicht wie in manch einer Situation im *Leben*,
in der es sich gelohnt hat, all seinen *Mut* zusammen zu nehmen
und seinen Weg weiter zu gehen...

auch wenn er ein Stück weit über Scherben führt.
Oder über Steine, die dir in den Weg gelegt wurden?

Es ist eine Erfahrung, die dich hat wachsen lassen.

Wie junge Bäume hier in diesem Wald.

Sie wachsen im Schutz der Alten.

Gen Sonne recken sie sich nach oben, um endlich die Weite
des *Himmels* sehen zu können.

Ein großes Ziel, dem sie Jahr für Jahr entgegen wachsen.

Du bist am Ende deines Barfußpfades angelangt.

Du kommst an eine *Station*, in der bunte Bürsten zum Reinigen
deiner Füße aufgehängt sind.

Hier steht auch eine Bank für dich bereit neben einem Wasserhahn.

Du setzt dich, schnappst dir eine Bürste.

Versorgst deine Füße, befreist sie von den Resten aus
Matsch, Erde, Lehm.



close

Bedanke dich bei deinen Füßen. Sie tragen dich durch dein Leben. Jeden Tag. Sie sind immer da für dich und sie haben deine Pflege, Liebe und Aufmerksamkeit verdient.

Gönne dir ruhig noch ein paar Minuten Zeit, bevor du aufstehst.

Nun schlüpfst du wieder in deine Schuhe, die du aus deiner Tasche geholt hast und läufst langsam zurück.

Zuhause kannst du gemütlich die Füße hochlegen und ein Glas Wasser trinken. Denn du hast heute die Fußreflexe massiert.

Vielleicht an Stellen, die sonst kaum massiert werden.

Und jetzt dürfen Sie sich eine kleine Verschnaufpause gönnen und besondere Anerkennung genießen: Schenke ihnen doch einmal eine kurze Fußmassage.

In Gedanken gehst du nochmal den Weg durch. Es war ein ganz besonderes Erlebnis. Für dich, deine Füße, deinen ganzen Körper, deine Seele. Und deinen Kopf hast du ganz nebenbei auch ausgeschaltet. Indem du dich ganz auf dich und deinen Weg konzentriert hast.

Atme nun tief ein und aus. Fühle, wie geerdet du bist.

Atme noch einmal tief ein und aus und öffne deine Augen. Du bist wieder zurück.

Text: Franziska Weiß, Fotos: Titel + S. 8 Franziska Weiß, S. 2 Karolina Grabowska, Pexels, S. 3 Katrin Sommer S. 4 Sue Thomas, Unsplash, S. 5 lifeforstock, Freepik, S. 6 Franziska Weiß, S. 9 Flora Westbrook, Pexels, S. 10 tookapic, Pixabay

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