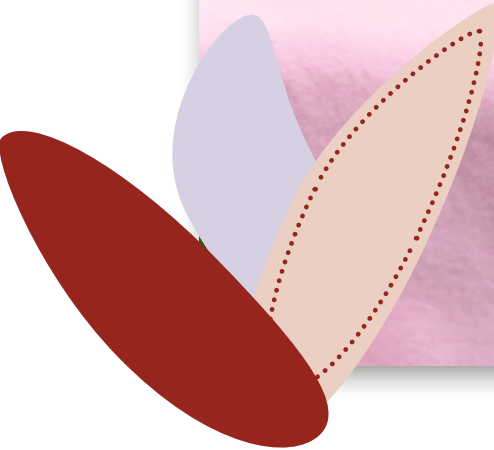


meine  
Fantasiereise



Kirschernte  
im Sommer



Text by Katrin Sommer

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

*Endlich ist der Sommer da und mit ihr die Vielfalt an leckerem Obst.  
Süß, reif und saftig verwöhnt das Garten- und Marktfrische Obst  
deinen Gaumen. Ganz automatisch stellt sich bei dir  
das entspannte Gefühl des Sommers ein.  
Ein Gefühl des Genusses, des Nichtstuns, der Leichtigkeit,  
Wärme und Entspannung.*

*Mache es dir also sitzend oder liegend so richtig bequem.  
Lass dich tief in die Unterlage sinken und  
genieße Entspannung mitten im Sommer.*

Es ist ein wunderschöner *Sommertag*.  
Du hast dir heute Kleidung angezogen, mit der du dich  
hübsch und sommerlich fühlst.

Du trittst aus der Eingangstür deines  
Hauses oder deiner Wohnung heraus und nimmst einen  
tiefen Atemzug der köstlichen Sommerluft.

Dafür streckst du dein Nase leicht nach oben in den  
zarten *Sommerwind*.  
Du atmest tief ein und spürst wie die Luft sanft in deine Nase dringt.  
Mit einem leichten lächelnden Seufzen atmest du aus.

Dein *Blick* gleitet in den blauen Himmel, der mit kleinen  
Schleierwölkchen durchzogen ist. Es ist durch und durch  
ein Sommertag, so wie du ihn ganz besonders gerne magst.




Und das Beste ist, dass endlich die *Kirschen* reif sind.  
Diese roten runden Früchte liebst du schon seit deiner Kindheit.  
Damals hast du in der Schüssel mit reifen Kirschen, die deine Mama  
oder dein Papa gepflückt haben, ganz gezielt nach den  
Zwillingspaar-Kirschen gesucht. Du hast sie dir als *Ohrringe*  
über deine Ohren gehangen und hast dich als schönste Königin gefühlt.  
Du spürst in das stolze Gefühl der Königin hinein und  
ein Lächeln umspielt deine Lippen.

Nun steckst du die schönen Erinnerungen an deine Vergangenheit  
in dein *Hertz* zurück und kommst wieder im Hier und Jetzt an.

Der geflochtene *Metallkorb*, den du zu deinen Füßen auf den Boden  
gestellt hast, wartet darauf, mit den Kirschen befüllt zu werden.  
Du hängst ihn dir in die Armbeuge und spazierst leichten Schrittes  
in den Sommertag hinaus. Dein *Ziel* ist die verträumte Obstplantage  
eines Bio-Bauerns hier ganz in der Nähe.

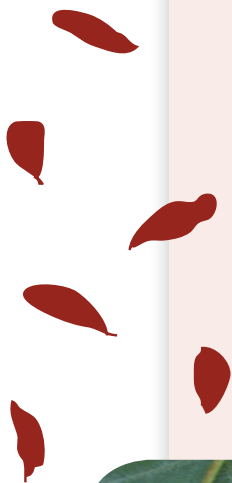




Als du auf dem Hof ankommst,  
begrüßt dich der Bauer freundlich und geht mit dir  
gemeinsam in den *Garten* mit alten Obstbaumsorten.  
Du trittst durch ein altes Scheunentor hindurch und augenblicklich  
breitet sich ein üppiger naturbelassener Garten vor dir aus.

**Du spürst wie dein Herz aufgeht für  
dieses Wunderwerk der Natur.**

Du schenkst dir einen tiefen Atemzug des Glücks und nimmst dir Zeit,  
dich in *Ruhe* umzublicken und alles auf dich wirken zu lassen.



Die roten Kirschen, die in den *Baumkronen* leuchten,  
ziehen deinen Blick immer wieder magisch an.

Dir läuft das Wasser im Mund zusammen.  
Pure *Vorbrennde* auf die Süße der Früchte kribbelt  
durch deinen Körper.





Eine Leiter steht an dem kräftigen *Stamm* eines prachtvollen Kirschbaumes für dich bereit. Mit deinem Metallkorb trittst du sicher die Stufen der Leiter bis zu der Höhe empor, mit der du dich sicher fühlst.

Dein Kopf und dein Oberkörper verschwinden unter den ausladenden Ästen mit grünem *Blattwerk* und den prallrunden reifen Kirschen. Die Kirschen bilden zum Grün der Blätter einen guten Kontrast. Auch die Rundung der Kirschen wirkt neben den spitzen Blättern wohltuend.

Du pflückst die erste *Kirsche* von einem über dir liegenden Ast. Zwischen deinen Fingern fühlt sich die Kirsche ganz glatt an. Das Berühren deiner Finger hinterlässt einen schimmernden *Glanz* auf der Schale. Du bist fasziniert und hebst die Kirsche der *Sonne* entgegen. So strahlt sie noch mehr.  
**Rot, prall, edel und verführerisch.**



Du möchtest jetzt nicht mehr länger warten.  
Alles in dir sehnt sich danach, die Süße der *Kirsche* jetzt auf  
deinen Lippen zu spüren. Du nimmst die Kirsche zur Hälfte in  
deinen Mund und beißt genüsslich hinein. Himmlische Süße breitet sich  
in deinem *Mund* aus. Der süße Kirschsaft rinnt deine Kehle hinunter.

Bevor du die restliche Kirsche isst, schaust du dir ihr Fruchtfleisch an.

Das tiefe Rot erinnert dich an wahre Liebe.

**An Leidenschaft. An Hingabe. An Sinnlichkeit.**

Tauche hier ein in das tiefe Kirschrot und lass das rot in jede Zelle  
deines Körpers fließen. *Pulsierend* und Energie gebend.

Ein kribbelndes Wohlgefühl durchströmt deinen Körper.

Die Urkraft des Weiblichen steigt in dir auf. Vom Rot angezogen wirst du  
dir deiner *Weiblichkeit* und Schönheit bewusst.

Spüre in deinen Körper hinein. Fühle dich als Frau wertvoll, sexy  
und geliebt. Fühle dich unwiderstehlich weiblich.

Diese me-time der Weiblichkeit hier inmitten der Kirschen  
ist nur für dich. Verwahre sie dir wie ein kleines kostbares *Geheimnis*.





Jetzt isst du auch den Rest deiner ersten Kirsche. Wieder rinnt der süße Saft deine Kehle hinab. Du bekommst *Lust* auf mehr. Du freust dich auf einen vollen Korb, den du dir mit nach Hause nehmen kannst. Im Schutz des grünen Blattwerkes beginnst du die reifen *Kirschen* zu pflücken. Spielend leicht erreichst du die roten Früchte, die an knorrigen Ästen hängen.

Kirsche für Kirsche wandert in deinen Korb. *Ruhe* durchströmt dich bei dieser einfachen Arbeit. Mit jeder Kirsche fällt der Alltag mehr und mehr von dir ab. Du entspannst in der Bewegung. Du wirst immer ruhiger.

**Tiefe Zufriedenheit breitet sich in dir aus.**

Mit jeder Kirsche, die du pflückst mehr und mehr.

Mit der Zufriedenheit erreichst dich auch die Vergnügtheit der *Kindheit* wieder. Als du eine Zwillingkirsche pflückst, hängst du sie dir lachend ans Ohr. Und als du die nächste Kirsche genascht hast, spuckst du den *Kirschkern* nach unten auf die Wiese, so weit du kannst.

Mit dem nächsten Kirschkern versuchst du noch weiter zu spucken. Du fühlst dich wie in Kindertage versetzt und von Leichtigkeit umgeben.





So langsam ist dein *Metallkorb* gut gefüllt mit den reifen roten Kirschen. Du steigst die Leiter wieder sicher hinunter bis deine Füße wieder fest auf dem Grasboden stehen. Mit einem Handgruß verabschiedest du dich von dem Bio-Bauern und gehst leicht und beschwingt nach Hause. Erneut fühlst du dich in deinem *Sommeroutfit* hübsch, weiblich und pudelwohl.

*Zuhause* angekommen, wäschst du dir sogleich eine Handvoll Kirschen zum Naschen ab. Du nimmst dir eine Picknickdecke und gehst in den Sonnenschein hinaus auf die Wiese vor deinem Haus. Hier machst du es dir bequem und genießt die süßen Früchte. Deine *Gedanken* wandern zu Leckereien, die du aus den restlichen Kirschen zaubern könntest. Kirschkuchen, Kirschmarmelade, Kirschgrütze, Rumkirschen oder Kirschauflauf?

**Wonach steht dir der Sinn?**



close

*Während du entspannt dein Lieblingsrezept findest, komme nun langsam aus deinen Gedanken zurück in den Raum in dem du bist.*

*Reibe deine Hände vor deinem Herzen aneinander und streife jetzt über deine Arme.*

*Spüre deinen Körper wieder.*

*Reibe deine Hände noch einmal und reibe anschließend über deine Rippenbögen.*

*Öffne nun langsam deine Augen.*

*Strecke deine Beine und Arme aus, räckel und dehne dich.*

*Schau, was du jetzt gerade brauchst.*

*Mit dem Sommer im Herzen bist du jetzt vollständig wieder in deinem Zuhause angekommen.*

Text: Katrin Sommer, Fotos: Titel + S. 4 Pixabay, Pexels, S. 2 Azerbaijan Stockers, Freepik, S. 3 Morgan Sessions, Unsplash, S. 5 beValorous, Pixabay, S. 6 Taryn Elliott, Pexels, S. 7 Shvets Production, S. 8 + 10 Congerdesign, Pixabay, S. 9 Vlada Karpovich, Pexels

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