



meine
Fantasiereise

Frühling

Ein Statement der Natur





Für DICH geschrieben und gesprochen von Franziska Weiß.

Herzlich willkommen zu deiner *Fantasiereise*.

Hallo liebe Fantasiereisende!

Sitzt oder liegst du schön bequem?

*Dann schließe jetzt deine Augen und atme tief durch die Nase ein
und durch den Mund aus.*

*Stelle dir beim nächsten Einatmen vor,
du hältst deine Nase in einen riesigen Strauß voller Tulpen.*

Es duftet fantastisch nach Frühling.

*Nimm nochmals einen tiefen Atemzug und lass mit dem
Duft der Tulpen deine Sinne wach küssen für diese kraftvolle,
wunderschöne neue Jahreszeit.*

Reise jetzt mit mir als Entdeckerin in den Frühling.



Stell dir vor, du bist *Pilotin* einer fliegenden Entdecker-Kapsel mit offenem Verdeck – sozusagen ein Cabrio unter den Entdecker-Kapseln!

Du brauchst keinerlei Flugerfahrung und auch keine Landkarte, denn dein Herz weist dir den Weg. Du bist bestens ausgerüstet mit einem super-modernen Fernglas und einer großen Portion *Entdeckervorfreude*.

Nun denn, komm herein, nimm Platz und mache es dir bequem. Binde dir ein buntes Kopftuch um, setze eine Sonnenbrille auf deine Nase und schon geht's los:

Du hebst ab und gleitest sanft und geräuschlos wie ein *Vogel* über die Landschaft. Bei deinem heutigen Frühlingsflug kannst du schon nach wenigen Minuten die Kraft unter den Knospen der Bäume und Sträucher wahrnehmen.

Alles reckt sich den Sonnenstrahlen entgegen, sammelt neue Energie, *Licht* und Wasser. Die Natur schöpft aus den Reserven, die tief im Inneren schlummerten, um Neues hervorzubringen. Um sich dir in dieser kraftvollen *Jahreszeit* mit neuem Glanz, neuen Farben, neuer Frische zu offenbaren.

Du fliegst gerade über eine *Wiese*, kommst etwas näher heran und schaltest den Autopiloten ein, damit du in Ruhe durch dein Fernglas blicken kannst.

Hiermit holst du alles ganz nah zu dir heran.

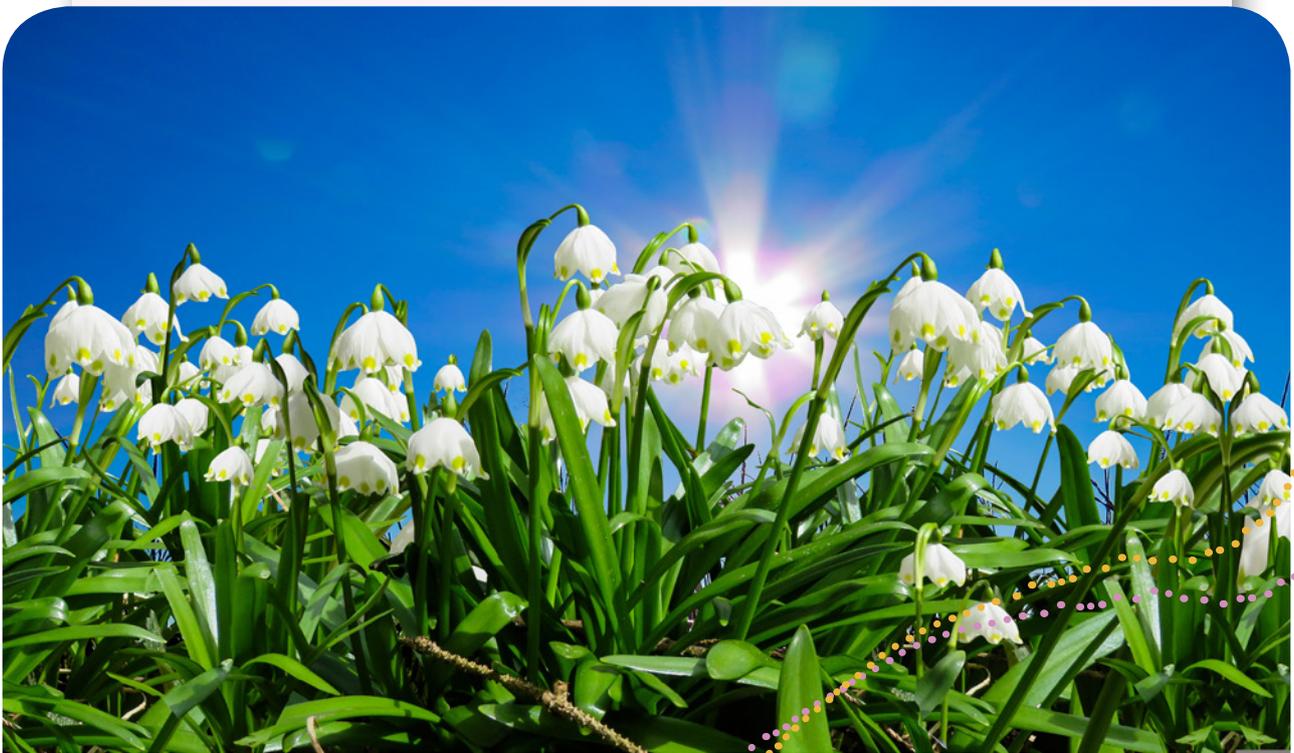
Zarte *Grashalme* ziehen deinen Blick auf sich.

Die ersten Rasenkeimlinge suchen sich also schon ihren Weg an die Oberfläche, um sich im Sommer wie ein weicher, warmer Teppich über den kühlen Erdboden zu legen. Das Gras wird dir später im Jahr ein natürliches Parkett bereiten – für herrliche Sommerfeste! Dann kannst du schon bald ein kleines Barfuß-Tänzchen wagen!

Durch dein Fernglas entdeckst du nun auch Schneeglöckchen, Märzenbecher und lila Krokusse.

Es sind die Boten des Frühlings.

Der Winter macht Platz auf der großen Bühne der Natur und zieht sich langsam für den nächsten Akteur, den *Fruehling*, zurück. Nur sein frischer Wind weht dir auf deinem Pilotensitz manchmal noch um die Nase.





Nun übernimmst du wieder das Steuer und nimmst Kurs auf einen kleinen Frühlingsgarten, den du aus deiner Vogelperspektive bereits ausgespäht hast.

Du beobachtetest: Noch ist alles etwas trist und grau in der Natur. Aber die ersten, zart-gelben Haselnuss-Blüten baumeln bereits freudig im Frühlingslicht der *Sonne*.



Neben dem *Garten* landest du nun sanft und steigst aus deiner Entdecker-Kapsel aus. Es ist ein besonders milder Sonnentag. Amseln und Meisen durchbrechen die Stille des Winters mit fröhlichen Melodien – sie begrüßen dich.

Mit jedem Schritt den du gehst, verändert sich auf einmal das Grau der Natur um dich herum... wie im Zeitraffer!

Es gibt kein Halten mehr!

Wie als hätten alle Pflanzen, Bäume und Sträucher auf diesen Moment und dein Erscheinen gewartet, erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Alle *Knospen* platzen auf.

Zahllose *Tulpen* lassen ihre grünen Kelchblätter fallen, um die bunten Blütenblätter preiszugeben – sie möchten sich mit ihrer ganzen Schönheit und Zartheit zeigen.

Bleibe ruhig stehen, nimm sie wahr.

Sie wünschen sich deine Aufmerksamkeit.





Die Narzissen vor dir pellen sich aus ihrem dichten
„Wind- und Wettermantel“, um in hellem Gelb zu leuchten.
Sie bringen dir Licht und *Lebensfreude.*

Was für ein Statement der Naturkraft!

Und es geht noch weiter! Du hebst deinen Blick Richtung Wald,
der an die Wiese mit diesem zauberhaften Frühlingsgarten angrenzt.
Die Laubbäume verwandeln ihr altes, braunes Blätterkleid in
singendes, klingendes *Hellgrün.*
Später im Jahr färbt es sich zu einem schönen Dunkelgrün.

Ist es mit deiner Haut nicht ähnlich? Während sie jetzt im Frühling
noch recht hell ist, so wird sie bis zum Spätsommer ein paar Nuancen
dunkler werden. Du streichelst dir jetzt einmal liebevoll über
die Arme und hältst dein Gesicht in die gütige Sonne.





Es ist deine Einladung, ebenfalls aus dem Winterschlaf zu erwachen.

Du kannst dir jetzt einmal überlegen, ob auch du demnächst ein paar *Einfahrungen* wahrnehmen oder aussprechen möchtest.

Eine Reise planen. Ein neues Buch finden.

Und im Sommer tatsächlich barfuß auf dem grünen Grastepich tanzen und mit Freunden oder der Familie feiern?

Höre einfach einmal in dich hinein und lausche der Melodie deines *Herzens*:

Für was genau kannst du die Kraft des Frühlings nutzen?

Was darf neu in dir heranwachsen und aufblühen?

Nimm an, was jetzt kommt. Hinterfrage es nicht.

Du kannst es im Anschluss an diese Fantasiereise gerne aufschreiben, um es mit der *Leichtigkeit* der Frühlingsfreude zu realisieren.



close

Vernügt und ganz beschwingt spazierst du nun zu deiner Entdecker-Kapsel zurück.

Du brauchst sie nicht mehr.

Tippe sie mit deinem Finger an, schon verschwindet sie wie von Zauberhand.

Jetzt spürst du, wie jede Last von dir abfällt, so, wie die grünen Kelchblätter der Tulpe.

Atme nun einmal tief ein und aus, öffne deine Augen und

komme langsam zurück ins Hier und Jetzt.

Text: Franziska Weiß, Fotos: Titel + S. 8 Rudy and Peter Skitterians, Pixabay, S. 2 Kai Roßmann, S. 3 Aniket Bhattacharya, Unsplash
S. 4 Gerhard, Pixabay, S. 6 Couleur, Pixabay, S. 7 Devmaryna, Freepik

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