

# ERINNERUNGSREISE

## WALDSPAZIERGANG IM SOMMERWALD

Begib dich in deiner Phantasie zu einer wunderschönen saftig grünen Wiese. Überall kannst du Blumen, Sträucher und Gräser entdecken - gehe zu einem Platz, den du als angenehm empfindest - schau dich um und nimm deine Umgebung wahr.

Die Sonne strahlt warm und wohltuend in deine Richtung - suche dir eine Blume in der Nähe deines Platzes aus und knie dich zu ihr - berühre sanft ihre Blüte - schau dir genau die Farben und Formen der Blüte und des Stiels an - sie können rund, oval oder kantig sein, oder eine ganz andere Form haben - streiche sanft und mit Gefühl über den Blütenkopf - ganz leicht - rieche nun an deinen Händen und nimm den wundervollen Geruch der Blume wahr.

Nimm dir für die Wahrnehmung der Pflanze Zeit – genieße den Kontakt zu dieser Pflanze und dann erhebe dich von deinem Standort und erfasse deine Umgebung mit all deinen Sinnen.

Nur ein kurzes Stück von der Wiese entfernt, kannst du einen Wald entdecken - ein großer breiter Weg führt direkt auf einen Pfad in den Wald hinein - du bewegst dich zum Waldrand und schaust dich um - du kannst dort viele unterschiedliche Bäume und Sträucher sehen - und die Sonne strahlt den Waldweg hell und freundlich aus.

Schlendere gemächlich in den Wald hinein und spüre den festen Boden unter deinen Füßen - manchmal nimmst du kleinere Steine oder sogar Wurzeln unter deinen Füßen wahr – genieße die Atmosphäre dieses Ortes – der Wald ist hell und freundlich - und die Waldbäume stehen mit viel Abstand auseinander - es duftet herrlich nach Wald - du folgst dem Waldweg - einmal geht der Weg nach links - dann wieder nach rechts -du läufst immer weiter.

Du genießt die Sonne auf deiner Haut - und den Geruch von Tannenzweigen, Kräutern und von frischen Pilzen - Nimm die wohltuende Stille des Waldes - das leise Knacken und Knistern der Bäume wahr - du hörst wie ein leichter Wind die Blätter des Waldes zum Rascheln bringt - es ist eine ganz und gar angenehme Atmosphäre - Ruhe und Frieden herrschen im Wald - Stille, nur das gelegentliche Rauschen der Blätter - du hörst deine eigenen Schritte und nimmst den angenehmen Waldgeruch in dich auf.

Schau zu den Baumkronen - Eichhörnchen wieseln von Baum zu Baum und bringen ihr Futter zu ihrer Höhle - kleine Spechte pochen gegen die Baumrinde - und du siehst ihr buntes Gefieder - du fühlst dich eins mit dem Wald - Du merkst, dass du hier Ruhe und Frieden erfahren kannst - Atme reine und klare Luft ein und verbrauchte Luft aus.

Etwas weiter weg, im Unterholz, kannst du ein kleines Reh sehen - gehe weiter und nimm den Wald ganz und gar wahr - sieh dir die wechselnden Bäume an - die unterschiedlichen Baumarten - befühle die Rinde eines Baumes - nimm den Geruch des Baumes auf.

Du gelangst auf deinem Weg zu einem rund angelegten Platz in der Mitte des Waldes - dort befindet sich ein hoher kegelförmiger Stein mit einer Markierung - du weißt, die Markierung hat für dich eine ganz besondere Bedeutung - geh hin und schau sie dir genau an - vielleicht siehst du in deiner Vorstellung ein Symbol, eine Person, einen Gegenstand, oder auch etwas anders - alles darf in deiner Vorstellung sein - nimm einfach wahr, ohne zu bewerten - erfasse den Stein mit all deinen Sinnen - möglicherweise möchtest du mit deiner Hand über den Stein streichen - spüre ihn und fühle, wie er durch die Sonne aufgewärmt wurde - und genieße es für einen Moment.

Nun schreite den runden Platz ab und nimm deine Umgebung wahr - nimm die Vegetation am Rand, die Bäume und Pflanzen wahr - nimm all die Eindrücke in dich auf und bereite dich nun auf deine Heimreise vor - geh deinen Weg wieder zurück zu der schönen Wiese, die du am Anfang der Reise kennengelernt hast.

Auf der Wiese angekommen, lässt du noch etwas deinen Blick schweifen und genießt die Ruhe, die dich hier umgibt. - Das Gefühl der Geborgenheit wird dich weiterhin begleiten - spüre die Wärme der Sonne, die dich erfüllt - nimm einen tiefen Frieden in dir wahr und fühle die angenehme Schwere deiner Glieder - und während du hier entspannst, werden deine Muskeln locker und gelöst - jetzt kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild - verabschiede dich von diesem wunderschönen Ort - spüre deinen Atemfluss und das Heben und Senken des Brustkorbes - ein- und ausatmen.

**Hinweis (je nach Möglichkeit):**

Kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Phantasiewelt zurück - fühle deine Füße - deine Arme - balle leicht deine beiden Hände zu Fäusten - gib etwas Kraft hinein - bewege deine Füße und Zehen - atme ganz tief ein und aus - strecke Arme und Beine - räkle dich, wenn du magst - öffne nun die Augen und schau dich um - atme nochmals tief durch - du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.