

# DUFT-FANTASIEREISE

VON ERIKA LINDNER

Setz Dich bequem hin und suche dir eine Position,  
in der du dich wohl fühlst.

Du kannst deine Arme und Beine bequem auflegen.  
Langsam kommst du zur Ruhe. Atme tief ein und wieder aus.

Schließe sanft deine Augen.

Ich lade dich ein auf eine kleine Duft-Fantasiereise.

Du sitzt auf einer Gartenbank.

Siehst du schon den Sommer?

Die Blumen leuchten in herrlichen Farben.

Im Mohn entdeckst du das intensive Rot.

Golden wie die Sonne selbst strahlt  
der sattgelbe Sonnenhut.

Blau wie der Himmel leuchtet der stolze Rittersporn.

Und riechst du auch den Duft des Sommers? Ja?

Es ist der Lavendel mit seinem warmen, heilenden Duft.

Die Bienen umschwirren ihn und saugen den Nektar.

Schnell sind sie wieder weiter geflogen, setzen sich  
auf die betörenden, rosafarbenen Rosen.

Diese wiegen sich im lauen Wind, strecken ihre Blüten  
der Sonne entgegen. Fein ist ihr Duft und edel.

Direkt daneben ist das sattgrüne Kräuterbeet.

Basilikum, Thymian und Bohnenkraut duften um die Wette.

Das haben auch die vielen Schmetterlinge entdeckt.

Sie tanzen um die Pflanzen.

Es sieht für dich aus, als ob sie miteinander flirten.

Du betrachtest die Schmetterlinge genauer.

Jeder hat sein eigenes Farbspiel im Kleid.

Jeder Schmetterling ist etwas ganz besonderes.



Bei all dem bunten Trubel fällt dir ein Schmetterling  
ganz besonders auf.

Alle Schmetterlinge sind schön, aber einer ist  
besonders schön.

Der Schönste, den Du je gesehen hast. So bunt!

Alle Farben schillern:

königliches Magenta, Smaragdgrün, Türkis, Knallrot und Gold.

Er fliegt von Blüte zu Blüte, ruhig und anmutig.

Und dann landet er sanft auf deiner Hand.

Überrascht schaust du dir deinen Schmetterling an.

Will er dir etwas sagen?

Und deine innere Stimme flüstert:

"Alles ist gut, Alles ist gut!"

Tiefe Ruhe umgibt dich.

Geborgenheit und Vertrauen.

Du atmest tief ein und aus.

Lächelst in dich hinein.

Noch ein kurzer Moment,  
dann fliegt dein Schmetterling weiter.

Ein wunderbares Erlebnis war das.

Einmal noch lässt du deinen Blick durch den  
Garten schweifen, schaust auf das bunte Treiben.

Dann nimmst du für heute Abschied.

Bald kehrst du an diesen schönen Ort zurück.

Atme noch einmal tief ein und wieder aus.

Bewege deine Finger, die Füße.

Lächle! Strecke dich ein wenig.

Nun kannst du langsam deine Augen öffnen.

**Ich wünsche dir einen schönen Tag.**

