MethodenSchatz

Trance zum Thema „Phantasiereise“

Von Madlena Dotzauer

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Phantasiereise „Herbst“

Machen Sie es sich bequem und schließen Sie die Augen.

Atmen Sie einige Male tief ein und aus, um langsam anzukommen.

Eine neue Jahreszeit hat begonnen – Herbst. Lassen Sie die Augen leicht geschlossen und kommen Sie mit auf einen kleinen Herbstspaziergang.

Sie ziehen sich gemütlich an, nicht zu warm, nicht zu kalt und treten hinaus in die frische Herbstluft. Es ist noch früh am Morgen. Der Nebel liegt über den Feldern und lässt eine mystische und geheimnisvolle Atmosphäre im herbstlichen Wald entstehen. Es riecht frisch und würzig. Sie atmen tief ein und spüren wie die klare Luft Ihren Körper mit Ruhe, Kraft und Harmonie füllt. Und dann atmen Sie die verbrauchte Luft langsam wieder aus. Ein und aus.

Sie beginnen ein paar Schritte durch den geheimnisvollen Wald zu laufen, umgeben von Bäumen, die stark und sicher in der Erde verwurzelt sind. Sie bemerken ein kleines Lichtglitzern, die Herbstsonne, die sich ganz allmählich durch den Nebel drückt und durch die Baumkronen blitzt. Am Fuße einer mächtigen Eiche entdecken Sie ein flauschiges, dunkelgrünes Moosbett, welches durch die einzelnen Sonnenstrahlen im Tau glitzert. Ein Eichhörnchen flitzt durch das Herbstlaub, auf der Suche nach Nüssen, die den Winter sichern. Da findet es eine braune Walnuss, schaut sich um, schnappt sich geschwind die Nuss und verschwindet raschelnd durch das buntgefärbte Herbstlaub. Einige braungefärbte Pilzhüte spitzen durch die Erde. Sie betrachten eine Buche, mit ihrem dicken und starken Stamm, umgeben von unzähligen Bucheckern, so gleich und doch verschieden. Sie berühren die Rinde der Buche mit Ihren Fingern, die rau und gleichzeitig weich ist, uneben und doch glatt. Ihr Blick wandert weiter zur Baumkrone, die Blätter, wie ein Farbenkleid, von grün über gelb bis rot. Einzelne Blätter schweben durch die Luft, wie Farbtupfer am Himmel, von dem nun die wunderbare Herbstsonne herabscheint, ein goldener Oktobertag zeigt sich. Sie spüren die Wärme in Ihrem Gesicht und ein angenehmes Wohlgefühl, was sich in Ihrem Körper ausbreitet.

Sie können die Waldluft riechen, erdig, naturbelassen und frisch. Gehen Sie ein paar Schritte weiter, raschelnd durch das bunte Herbstlaub. Sie hören einige kleine Äste, die unter Ihren Füßen knacken, ein paar letzte Vögel zwitschern durch die Luft, bevor sie ihren Flug in den Süden starten. In der Ferne hören Sie fröhliches Kinderlachen, ab und an schwebt ein bunter Drachen durch die Luft. Sie sind umgeben vom angenehmen Herbstzauber.

Eine Kastanie fällt vor Ihre Füße, die grüne, spitze Hülle springt durch den sanften Aufprall auf. Sie nehmen die braune, leicht rötliche Kastanie in die Hand, spüren die Kühle und die Glattheit angenehm auf Ihrer Haut – ein Handschmeichler. Langsam setzen sie Ihren Waldspaziergang fort, Schritt für Schritt durch das raschelnde Herbstlaub. Sie sehen Apfelbäume mit leuchtend gelben und roten Früchten, Beerensträucher, die rötlich strahlen, ebenso wie Hagebutten, die sich am Wegesrand zeigen. Sie kommen zu einer urigen Bank, auf der sie es sich gemütlich machen. Sie genießen die bunte Blätterpracht im Lichterglanz der wärmenden Herbstsonne, die starken und sicher verwurzelten Stämme der Bäume und die Eichhörnchen, die fleißig durch den Wald flitzen – eine wohlige und ruhige Herbststimmung breitet sich in Ihrem Körper aus.

Genießen Sie den ruhigen Herbstzauber, die Entspannung und Geborgenheit, die Harmonie und Kraft.

Mit der Gewissheit, dass Sie diesen Ort und das einhergehende Gefühl der Entspannung und Ruhe jederzeit aufsuchen können, verabschieden Sie sich langsam von diesem Ort. Atmen Sie tief ein und aus. Kommen Sie mit den Gedanken in den Raum zurück. Räkeln Sie sich, strecken Sie sich und nehmen Sie die Entspannung aktiv wieder etwas zurück. Öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind.

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Bitte beachten Sie, dass Trancen nur von Fachleuten mit staatlich erteilter Heilerlaubnis durchgeführt werden sollten und keinerlei Haftung übernommen wird. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.