

Von Madlena Dotzauer

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Phantasiereise „Sonnenaufgang in Frankreich“

Mache es dir bequem und schließe sanft deine Augen.

Beobachte deinen Atem, wie die Luft durch die Nase einströmt und durch den Mund wieder ausströmt...

Beobachte, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt... Und dann verlängere allmählich das Ausatmen, sodass deine Atemzüge ruhiger und tiefer werden.

Komm' mit auf eine kleine Reise in die Provence. Stelle dir vor, du bist im Urlaub in Frankreich, an einem Fluss namens Ardèche. Es ist früh am Morgen und die Sonne erwacht allmählich. Du sitzt bequem auf einem Felsen und beobachtest den Fluss in der Sommerfrühe. Ganz ruhig strömt er flussabwärts, es ist windstill und es gibt keine Wellen. Die Sonne blitzt vorsichtig hinter den Felsen hervor und wirft glitzernde Lichterpunkte aufs Wasser. Du spürst die Wärme der aufsteigenden Sonnenstrahlen auf deiner Haut und wie sie angenehm deinen Körper durchströmt.

Betrachte die Farben, die dich umgeben... der Himmel in vielfältigen Färbungen, hellblau, orange, rosa, rötlich... das Wasser schimmert türkisblau... die Felsen sandfarben und grau... Büsche und Bäume leuchten in sattem grün... hier und da wachsen einige Lavendelpflanzen und bilden kleine lila-blaue Farbtupfer in der sommerlichen Landschaft.

Du hörst das leise Plätschern des Wassers... das Singen der Vögel, die geweckt von den ersten Sonnenstrahlen langsam erwachen... auch die Insekten beginnen durch die Luft zu schwirren... Ab und zu hört man in der Ferne einen Frosch

quaken. Und da, ein kleiner Fisch, der durch die Luft springt und wieder im Wasser abtaucht. Ganz leise hört man das Rascheln der Blätter der Bäume und Büsche, die im sanften Wind hin- und herwehen.

Atme die frische und klare Luft ein, die der Sommermorgen mit sich bringt. Und nimm den Geruch wahr, der dich umgibt... der Geruch des Wassers des Flusses und der leichte, sanfte Lavendelduft, der ab und zu mit einem Windstoß zu dir herangetragen wird.

Du genießt dein sommerliches Frühstück aus frischem Obst und dazu ein ofenfrisches, goldbraunes und fluffiges Croissant... schmecke das Wechselspiel der Säure und Süße der Früchte und die Aromen des Blätterteigs, die sich in deinem Mund entfalten...

Spüre die Ruhe und Harmonie, die Entspannung und Geborgenheit dieses bezaubernden Ortes an diesem angenehm wohligen Sommermorgen. Und dann nimm dir etwas Zeit und genieße die Stille und die Zufriedenheit an diesem Ort.

Und mit der Gewissheit, dass du diesen Ort in der Provence und das einhergehende Gefühl der Ruhe und Entspannung jederzeit aufsuchen kannst, komme langsam zum Ende dieser Reise. Verabschiede dich von diesem Ort. Atme tief und ein aus. Komme langsam mit den Gedanken in den Raum zurück. Strecke und räkle dich, nimm die Entspannung aktiv wieder etwas zurück. Und öffne sanft deine Augen, wenn du soweit bist.