

Das Bunt des Sommers — Eine Fantasiereise



Stelle dir vor, es ist ein warmer Spätsommertag.

Die Sonne scheint und der Wind streicht mit einer sanften Brise übers Land.

Du schaust aus dem Fenster und siehst bunt.

Überall leuchtet dir das Bunt des späten Sommers in kräftigen Farben entgegen.

Dein Herz pocht ein wenig schneller. Diesem Bunt möchtest du nahe sein.

Genießen willst du es so tief in diesen letzten Sommertagen, dass es lange in deinen Erinnerungen bleiben wird.

Deine Sehnsucht ist groß und nichts hält dich mehr im Zimmer. Für ein halbes Stündlein machst du eine Pause und gehst hinüber zum nahe gelegenen Park, in den Garten oder hinaus in die Felder.

Dort legst du dich ins Gras, schließt die Augen und träumst.

Du träumst sonnig und bunt.

Von einem Sommergarten mit einer grünen Wiese und roten, gelben, weißen, blauen, rose-, lila- und pinkfarbenen Blumen.

Bunt. Du liegst mitten im duftigen Bunt dieser Blüten und Gräser.

Du liegst ... im Bunt des späten Sommers.

Schön ist es hier. Du freust dich an der Farbenpracht.

Du genießt die Wärme der Sonnenstrahlen und das sanfte Streicheln des Windes auf deiner Haut. Du fühlst dich ganz ruhig.

Schwer sind deine Arme und Beine. Spürst du es? Die Sonne scheint warm auf deinen Körper.

Warm sind deine Arme und Beine. Spürst du es?

Ruhig und sanft streicht der Wind über die Wiese, und ruhig und sanft schaukeln Grashalme und Blumen im Takt des Windes hin und her.

Genauso ruhig und sanft geht dein Atem ein und aus, ein und aus, ein und aus. Spürst du deinen Atem?

Vögel zwitschern, Grillen zirpen, Käfer brummen, Bienen summen. Hörst du die Wiesenmusik?

Es duftet süß nach Blumen und saftigem Gras. Hmmm! Riechst du den frischen Sommerduft?

Sehr wohl fühlst du dich hier.

Du bist ganz ruhig und entspannt, während du von deinem kleinen Sommerausflug träumst.

Ruhig und entspannt.

So bleibst du eine Weile im Gras liegen und genießt die kleine Reise, die sich tief in deine Erinnerungen gräbt.

Dann wird es Zeit, von deinem kleinen Ausflug zurückzukehren.

Recke und strecke dich, bewege deine Finger, balle die Hände zu Fäusten, atme tief ein und aus und öffne die Augen.

Frisch und ausgeruht fühlst du dich nun wie nach einem langen, tiefen Schlaf.

Spürst du, wie frisch und ruhig und entspannt du bist?