

# Fantasiereisen

## Überblick

Das Schwere wird leicht (Depression & Angst – Fantasiereise zum Titelbild des Buches)

Der Wolf (Selbstwert, Zweifel, Verletzung – „Auflösung“ zu Kapitel 8)

Das tiefe blaue Meer (Depression)

Achterbahn der Gefühle (Borderline-Störung)

Die Bootsfahrt der Gefühle (Depression & Angst)

Das Seidenkissen (Loslassen)

Der große Fisch (Somatisierung)

Der Flug des Trauermantels (Trauer)

Die Insel und der Vulkan (Burnout, Stress)

Die Fantasiereisen, die Sie im Folgenden finden, habe ich nach Symptomen angeordnet, nicht etwa nach den Störungsklassifikationen, wie sie in der ICD-10 zu finden sind (Ausnahme: die Reise für Menschen mit Borderline). Die ICD-10-Nomenklatur lässt sich schwer auf Fantasiewelten übertragen, dafür gilt umgekehrt: Die Fantasiewelt passt sich an die „ICD-10-Welt“ sehr schön an. Und zudem gehören Ängste, traurige Gedanken, ja, auch Verzweiflung zum Erscheinungsbild vieler Störungen, sodass sich ein und dieselbe Reise für Menschen mit unterschiedlichen Störungen eignet.

## Das Schwere wird leicht (Depression & Angst)

Herzlich Willkommen zu einer kleinen und feinen Reise. Am Ende eines anstrengenden Tages. Die Arbeit ist getan. Wir legen die Last des Tages ab. Wie einen zu schwer gewordenen Mantel. Das tun wir JETZT.

Mache es dir bequem. Hinein in die Komfortzone. Stell dir vor, du bist jetzt an einem angenehmen friedlichen Ort. Hier ist Ruhe. Achte auf deine Atmung. Vielleicht bist du in Rückenlage. Liegst oder sitzt. Spüre die Brust. Den Bauch. Lass all das zu, was nun geschieht. Ein tiefer Atemzug vielleicht. Ein Seufzen. Ein Gähnen. Spüre hinein in die sich einstellenden Impulse und Bewegungen. Und lass es fließen. Kommen und gehen. Hin und her. Auf und ab. Auf und ab.

Wenn du möchtest, schließe die Augen. Spüre in dich hinein. Da ist vielleicht eine aufgeregte Lebendigkeit in dir, die nun immer mehr zur Ruhe findet. Der Atem wird vielleicht etwas tiefer, wird weicher, ruhiger. Der Ausdruck deines Körpers wird immer entspannter. Die Beweglichkeit nimmt ab. Nur noch in den inneren Räumen deines Körpers ist Beweglichkeit. Da ist dein Herzschlag. Da ist der Bauch. Die inneren Organe. Und in deinem Kopf, auch da ist noch zu viel Bewegung. Da sind die Gedanken. Lass sie kommen und wieder gehen. Und lass diese Bewegung des Geistes langsam auspendeln. Bis sich auch das langsam beruhigt.

Lenke immer mehr deine Aufmerksamkeit auf deine Fähigkeit zu empfinden. Spüre, wie du da bist. Im Kontakt mit der Unterlage. Spüre die Schwere. Die Wärme. Strömende Wärme. Spüre etwas deutlicher in die Hände. Und spüre etwas deutlicher in dein Gesicht. Stell dir nun vor, um dieses Spüren zu verstärken, dass eine leichte Brise über dir hinwegweht. Wie sie sich anfühlt. Auf deiner Haut, auf deinem Gesicht. Und stell dir vor, deine Hände berühren feinen Sand, deine Fingerkuppen streichen über ganz feinen, hellen Sand. Langsam hin und her.

Du liegst am Strand. Hier ist alles sehr langsam und ruhig. Deine Augen sind nach innen gerichtet. Du atmest ruhig. Richte deine ganze Aufmerksamkeit nun auf einen inneren Punkt in deiner Vorstellung. Das kann eine Form oder ein Gegenstand sein. Manchmal kann es sein, dass die Augen noch unruhig sind, immer nach links oder rechts sehen wollen. Spüre dieser Bewegung etwas nach. Und nun bringe deine Aufmerksamkeit wieder auf diesen einen Punkt. Vielleicht ist es auch ein farbiger Korallenstein, den du nun vor dir siehst. Oder eine wunderbar schöne Kugel. Die Augen sehen genau auf diesen Ort vor dir. Sehen dieses Bild. Genau da vor dir. Wunderbares Objekt. Vor deinen Augen.

Nun, du liegst also am Strand. Verweile einen Augenblick hierbei. Und während du dich weiter hierauf konzentrierst und alles, was um dich herum ist, immer unwichtiger wird, bemerkst du, dass du ganz bei dir bist. Ganz im Zentrum deiner Wahrnehmung. Ganz bei dir. Alles, was jetzt ist, nimmst du wahr. Du bist im Jetzt. Zukunft oder Vergangenheit werden immer unwichtiger. Die Vergangenheit ist vorbei. All das schwer Ertragbare ist vorbei. Vorüber. Und die Zukunft, du erkennst es jetzt sehr genau, ist nur eine Idee, eine Möglichkeit von vielen Möglichkeiten. Zukunft ist vage und unklar und daher bist du ganz bei dir im Jetzt. Denn hier bist du sicher. Hier ist Festigkeit und Bestand. Denn du bist hier am Strand und schön in dir zentriert.

Deine Hände spüren weiterhin den feinen Sand. Auf deiner Haut weiterhin der angenehme warme Wind, der vom türkisblauen Meer zu dir weht. Spüre dich hier wunderbar geborgen. Dein Atem. Dein Bauch. Deine Brust. Da ist dein Atem. Wunderbar. Immer mehr und mehr breitet sich dieser ruhige Atem aus in dir. Und wenn du möchtest, zentriere dich wieder auf das Bild vor deinen Augen. All die anderen Gedanken lässt du beiseite. Immer deutlicher nun vor dir.

Nun geht es hinein in dieses Bild. Vielleicht ist es hinein in eine Farbe. In einen Raum. Ein Objekt. Es ist dein innerer Raum. Erkunde ihn. Und während du so hin und her pendelst und hinein und immer tiefer hinein und tiefer und tiefer kommst, möchte ich dir eine kleine Geschichte erzählen. Sie handelt von dir. Es ist nämlich eine sehr schöne Geschichte.

In dieser Geschichte erfährst du, wie es ist, Körper und Geist zu beruhigen. Körper und Geist sind – Überraschung – eine Einheit. Sind eins. Geist im Körper. Körper im Geist. Früher haben wir mal gelernt, dass es getrennt ist. Aber nein, alles ist eine Einheit. Wenn du ruhiger atmest, dann beruhigst du deinen Geist. Wenn du weniger denkst, dann wird dein Herz langsamer schlagen. All diese negativen Gefühle wühlten einst diesen Körper auf. Aus schweren Gedanken wurden schwere Gefühle. Versuche jetzt, all dies umzukehren. Aus schweren Gedanken werden leichte Gedanken. Aus schweren Gefühlen, da werden leichte Gefühle. Aus Angst wird Mut. Aus Zweifel wird Tatkraft.

Du bist also am Strand, und wie der Tag so will, kommt er dem Ende entgegen und die Sonne sinkt zum Horizont. Ihr wunderschönes rubinrotes Licht wirft sich von unten an die feine Wolkendecke. Ein wunderliches Farbenspiel beginnt. Und du nimmst einen deiner schweren Gedanken und schaut in diesen bunt und bunter werdenden Himmel. Da ist ein Karminrot. Ein leuchtendes Orange. Ein Streifen Neongelb. Da ist aber auch ein feines zartes Grün. Helles Blau. Und du nimmst diesen schweren Gedanken und legst ihn hinein in dieses helle Blau. Das helle Blau nimmt sich diesen Gedanken, umarmt und umfließt und bettet es in sich, ganz friedlich und ruhig. Der Gedanke hebt etwas ab, hebt sich nach oben, wird leicht. Schwebt hinein in das bunte Himmelszelt. Du nimmst nun ein schwer zu ertragendes Gefühl. Legst es hinein in das kräftig leuchtende Orange. Der Streifen Neongelb schmiegt sich dazu und beide Farben heben das Gefühl an. Es wird leichter. Löst sich. Steigt. Alsdann schon das nächste schwere Gefühl sich aus dir löst und sich hineinlegt in ein dunkles Lila. Umgeben von einer Schwade Rosé hebt es sich schon an, hinauf, wird leichter und leichter. Gefolgt von einem anderen schweren Gedanken, der sich festhält an einem aufsteigenden Pfefferminzgrün, hebt es sich, hinein in den aufkommenden Nachthimmel. Wie ein kleiner tanzender Ballon.

Und so stehst du da, am Strand deines Lebens, und schickst all das Schwere in dir in vielen bunten Schwaden, Ballons und Blasen hinein in die Unendlichkeit. Lässt los und machst dich leicht. Frei davon. Da stehst du und hebst die Arme hinein in diesen bunten Himmel und über dir so viele bunte Kugeln, die wie große bunte Luftballons lautlos in den Himmel steigen. Hinein in diesen bunten, ewig weiten Raum, der all das nehmen kann und all das will, was einst so schwer in dir war. All das nun lässt du los. Ach welch wunderbares Bild, und du stehst mittendrin!

Gelöst aus deiner Brust die Angst. Befreit aus deinem Kopf der Zweifel. Vergessen aus deinem Herzen die Gier. Gelockert diese Regeln und Zwänge aus deinem Nacken. Willst nicht mehr als nur noch geben und loslassen. Dich dem ewig strömenden bunten Fluss nun hingeben. Und diesem guten Gefühl folgen.

Mit einem kleinen Impuls stößt du dich ab vom Strand, katapultierst dich hoch, ganz frei und all der Schwerkraft zum Trotz hinein in dieses bunte All. Bist leicht wie Luft. Fliegst hinein. Bist schwereloses, buntes Sein. Hinein ins tiefe Blau des Abendlichtes. Gesäumt von einem feinen Streifen Gold am Horizont, der dich empfängt und trägt, bis weit hinauf, in die Unendlichkeit.

Verweile nun in dieser Zeit, ein paar Minuten Ewigkeit. Bald hole ich dich ab.

*(Pause – 2 Min. Klänge)*

Hier oben, weit oben ist es wunderbar. Als du nun so herumschwebst und dich dem strömenden Gefühl des Gleitens hingibst, nun, da kommt ein kleiner Moment vorbeigeflogen. In diesen wunderbaren Moment, da steigst du nun ein. Es ist dein Moment. Dieser Moment ist bunt geschmückt und sieht ganz goldig aus. So liebevoll und zart. Und so bestimmt und klar. Hier bist nur du. Und alles andere ist egal. Es ist dein Moment. Steig ein. Lass dich auf den Rücksitz fallen und fahre los in diesem Taxi der Leichtigkeit. Dieser Moment fährt dich nun durch die Lüfte, geradewegs wohin du willst. Dein Taxi. Es ist groß und gelb. Und du sitzt wohlighinten drin. Alles andere ist völlig egal. Du bist bei dir. Mach es dir bequem. Fläze dich hinein in dein Völlig-egal-Taxi. Es geht hier nur um dich. Um deine Ordnung. Um deine Beruhigung. Um deinen Schlaf. Um deine Energie und Kraft. Um all das, was wichtig ist für dich. Komm wieder in Ordnung. Und finde deine Form.

Das Taxi fliegt nun durch die Luft. Wird immer schneller und schneller. Und fliegt weg aus diesem endenden Tag, hinein in die beginnende Nacht, hinein ins Dunkle, mit allem Mut und aller Kraft fliegt es weiter der aufgehenden Sonne entgegen. Einmal rum um den Globus. So lange, bis es wieder Tag wird und heller und klarer. Anzukommen, wo einst diese Reise begann. Schau her. Schau dich um. Was für ein wunderbarer Tag. Ein Morgen beginnt. Die Sonne geht auf. Und du, du liegst am Strand deiner Träume und spürst noch nach, wie es ist, so leicht und sorglos zu sein, wie ein Farbtupfer am Himmelszelt.

Komm nun ein wenig mehr zurück in das Hier und Jetzt. Komm hierher und nimm mit, was du erfahren hast. Dein Wunsch, die Ordnung in dir wieder herzustellen. Dein Wunsch, all das Schwere mal loszuwerden. Ängste, Regeln und Zwänge abzuschütteln. Es geht. Nimm dir Zeit. Es wird gehen. Ganz sicher. Und geh deinen Weg.

Nimm dich selbst in deinem Körper nun immer mehr wahr. Verbinde dich erneut mit deinem Körper. Lass all das Schwere und Schwierige und gleite hinein mit Leichtigkeit und Freude. Du bist ein atmendes Geschöpf. Spüre diese frohe und glückliche Lebendigkeit. Du bist einzigartig. Wachse hinein in dich. Und über dich hinaus. Spüre, wie dein Geist sich ausbreitet und wieder hierher findet. Sei mutig und benutze deinen Geist. Dein Verstand ist stärker als deine Gefühle. Spüre in die Beine und in die Arme. In den Rumpf. In den Bauch und in die Brust. In den Kopf. Spüre auch nun die feinen und zarten Dinge. Spüre mit den Fingerkuppen. Nimm wahr, wo du bist. Was du hörst. Was du schmeckst. Was du willst. Atme tief ein. Und langsam wieder aus.

Bewege langsam die Füße. Spüre, da ist Körperlichkeit. Da ist Festigkeit. Bewege langsam die Hände. Auch da ist Kraft und Wille. Bewege die Muskeln in deinem Gesicht. Sie sind jetzt ganz frei von Angst und Zweifel. Lächle. Ganz zart ist da ein Lächeln. So schön.

Ich bitte dich nun, nach dieser wohl angenehmen Reise, Abschied zu nehmen aus diesem Raum der Stille und Ruhe. Es geht nun hinein in das Leben. Wieder hierher.

Öffne langsam die Augen, zaghaft, lass langsam das Licht hinein. Nun strecke und dehne dich. Hebe die Arme lang nach oben. Und lass sie runterfallen. Spüre das Gewicht. Du bist da. Hebe die Arme noch mal hoch in die Luft. Und wieder runterfallen lassen. Das ist Bewegung. Das ist Kraft und Schwere. Hebe nun die Beine abwechselnd kurz an und lass sie fallen. Da ist Gewicht und Festigkeit. Hab keine Angst mehr. Es ist nun Leichtigkeit in dir. In deinem Geist. Getragen von deinem Körper. Sei mutig. Atme einmal tief ein und deutlich wieder aus.

Sehr gut. Nun bist du da. Wenn du willst, hänge den Eindrücken noch etwas nach und dann ... Tu das, wozu du Lust und Laune hast.

Vielen Dank fürs Mitmachen!

## Der Wolf (Selbstwert, Zweifel, Verletzung)

Willkommen zu einer magischen Reise. In dieser Fantasiereise kannst du lernen, dich mit Kraft und Würde aufzufüllen. Ängste überwinden. Zweifel auflösen. Wunden ein Stück weit heilen.

Ich bitte dich, dir einen angenehmen, ruhigen Ort zu suchen. Im Liegen oder im Sitzen. Schließe, wenn du magst, langsam die Augen. Wenn es nicht gelingt, achte nun auf deine Atmung. Beobachte. Verändere nichts. Ruhe. Der Atem geht ein und aus. Schwere. In deinem Rhythmus. Atme bewusst. Tief ein. Wärme. Und langsam wieder aus.

Um die Entspannung zu verstärken, bietet sich eine kleine Muskelentspannungsübung an. Die Aufmerksamkeit geht zum rechten Arm. Die Aufmerksamkeit erfasst den ganzen Arm. Wir gehen zur Hand, die du zur Faust ballst, jetzt anspannen, spannen, spannen, Spannung halten ... und ... loslassen, locker lassen, weiter loslassen ...

Spüre, wie der Arm locker und entspannt wird. Fühle, wie es ist, wenn die Entspannung hineinströmt, wenn die Muskeln des Armes sich mehr und mehr entspannen. Achte weiter auf deinen Atem. Den Rhythmus. Einatmen und Ausatmen. Und nun lenkst du deine Aufmerksamkeit auf deinen ganzen Körper, wie er die Entspannung aus dem Arm anzapft und ganz entspannt. Alles im Körper ist entspannt.

Von den Füßen, den Waden, den Oberschenkeln, der Hüfte, dem Gesäß hoch zum Bauch und Brustkorb, die Arme, die Hände und die Schultern mit dem Kopf. Alles tief entspannt.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Nun, bist du bereit für diese Reise? Ich werde dich auf deiner Reise begleiten. Was du erlebst, wirst du mit mir teilen. Ich werde dir Zeit geben, dass du genug davon in deiner Vorstellung entwickeln kannst.

Es geht nun los.

Stelle dir also vor, du bist in einer Graslandschaft. Hohes Gras, Schilfgras, um dich herum, etwa so hoch wie bis zur Schulter. Hohes Schilfgras umgibt dich. Da ist vielleicht ein etwas grauer verhangener Himmel. Wenn du hochschaust. Du hast gute Fernsicht, obschon das Wetter etwas trübe ist.

Da ist auch Wind, der das hohe Schilfgras bewegt. Hin und her, hin und her pendelt das hohe Gras, wie dein Atem pendelt, ein und aus, ein und aus. Vor dir, am Ende eines schmalen Weges, da liegt ein kleines ritterliches Schloss, das halb zerfällt und schief da steht, mit bröckelnder Fassade und einem hübschen, spitzen Turm. Rasch bist du da, siehst, unten an dem Turm, klein und schmal, eingefasst in großen, alten Steinen, eine kleine rote Tür. Schon gehst du durch die Tür hindurch, die Stufen ab nach unten. Und weiter. Und weiter. Hinein. Hinab. Bis zu dem nächsten großen Tor, ganz tief im Keller dieses Schlosses, das grau und mächtig deinen Weg versperrt.

Als du hier so stehst und wartest, und nun nicht weißt, ob du zurück noch kannst oder weiter willst, spürst du vielleicht erneut ein Zweifel, tief in dir. Und bevor es dich zerreißt, da entscheidest du, noch bevor du gehst, das Tor vor dir zu öffnen und loszugehen. Doch Zweifel halten dich wie Klebstoff auf der Schwelle fest. Du zögerst. Warte. Jetzt noch nicht.

Ich will diesen Weg doch gehen, um mich zu heilen. Will die Erfahrung machen, frei und leichter werden, alles Schwere abschütteln und zurückerobern, was mir verlorenging. Und durch den Zweifel gehen. Weiter gehen. Weiter gehen.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Mit deinen Verletzungen stehst du nun hier vor diesem Tor. Ein magisches Tor, hoch und grau, ein Vorhang, eine Grenze, vielleicht auch ein Weg hinein in das unbekannte Land. Hinein, tief hinein, in einen fantastischen Ort, in dem wir unsere inneren Leiden, unsere Leere und ausgehöhlte Würde auffüllen könnten. Und vielleicht ist es so, wenn unsere Hand das graue Holz des Tores berührt, dann ist da diese Festigkeit, die wir in uns selbst verloren haben. So weit, weit weg, so tief, tief, immer tiefer in uns selbst verloren. Nur hier entlang scheint es zu gehen, durch dieses Tor hinein in das bunte unbekannte Land. Zögerlich. Unsicher. Zweifelnd. Sind wir bereit? Sind wir es wert? Bin ich bereit? Bin ich es wirklich wert?

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Atmest ein. Du atmest aus. Bist ruhig, besonnen. Entschlossen. Es ist der Mut, der deine Angst umspült. Sie überflutet wie ein großer, breiter Fluss. Nun sieh, als du das Tor durchschreitest, auf diesen großen, starken Fluss, der sich vor dir, zwischen Pagoden und Palmen, zwischen Ufern und Bergen, durch Felder und Wiesen, in die großen dunklen Wälder fern am Horizont, in diese grüne dunkle Landschaft wirft, als du das Tor durchschreitest. Zuerst riechst du den Wald, die Gräser, das Moos. Schau dich um. Das neue unbekannte Land liegt da. Du hörst den Wind. Du spürst den Wind. Auf deiner Haut berührt er dich. Behutsam, mit einer leichten Frische, treibt feine Schwaden Nebel vor sich her. Haucht wie Musik zwischen den Ästen, durch die Blätter, über die Felsen. Und da siehst du ihn, ein edles, stolzes Tier, zwischen den großen, grauen Steinen stehen. Der große, weiße Wolf.

Betrachtet dich ruhig. Spürst seine große, würdevolle Kraft. Ganz ohne Angst, die du längst verloren hast zwischen den Fluten des ewigen Flusses, verzauberst du das stolze Tier. Du atmest ein. Du atmest aus. Senkst das Haupt. Spürst diese Kraft. Das Tier wird dein.

Schau. Siehst diese funkelnd gelben Augen, golden leuchten sie dich an. Je länger du in diese Augen siehst, umso besser geht es dir. Verliere dich in diesem edlen Gelb. Verliere dich darin, um dich zu finden.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Fein eingekuschelt auf dem Rücken des großen, weißen Wolfs durchstreift ihr nun die Tundra. Das Fell ist weich und seidig. Der Körper fest und warm und stark. Dynamisch. Hier ist Sicherheit und Stärke. Beinahe scheint ihr gleichsam über die Landschaft zu fliegen, so rasch ist sein Tempo, so beherzt trabt er dahin. Sein Rhythmus überträgt sich sanft auf dich, und etwas tiefer, etwas tiefer kannst du nun loslassen und mehr und mehr entspannen, bis eine angenehme Müdigkeit durch deinen Körper strömt. Bist schön entspannt, so angenehm entspannt.

An einem Kreis von großen, knorrigen Bäumen angekommen, zerfließt der trübe Tag in eine wolkenlose, klare Nacht. Der Wolf hält an und lässt dich absteigen. In der Mitte nun, die knorrigen, großen, alten Bäume um dich. Bedecken angenehm mit ihrem weiten Astwerk die Nacht. Laden dich ein zu zeigen, was du so kannst. Der Wolf, er legt sich hin, zu deinen Füßen, und schaut dir zu. Den großen Zweifel schickst du fort, als zwischen deinen Händen zwei Punkte aus Licht zu tanzen beginnen. Zauberst hier und zauberst da. Ein tanzend' Licht, hinein in diese Nacht.

Bis eine Rose, groß und hell, am Himmelszelt für alle hier erleuchtet. Um diese Rose hier zu zaubern, musst du dich klar entscheiden. Kein Schatten mehr. Kein Zweifel mehr. Nur Licht.

Die Magier, die sich dir nun zeigen, in ihren bunten, glitzernden Gewändern, treten hervor aus ihren Bäumen. Wahrlich ein großer Zauberer bist du. Der Wolf jagt derweil vergnügt den Punkten hinterher, er springt und hüpf vor Freude. Sein weißes Fell, das ganze Tier ist hell erleuchtet. Das Licht – ein wunderbares Licht –, das du gezaubert hast, ist überall. Es tut so gut. So gut, dass einige Wunden in deiner Brust sich schließen. So gut. Nichts tut mehr weh, in diesem Schmerz. Die Wunden schließen, heilen. Große Trauer legen wir hinein. Viele Tränen.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Und als die kalte Nase des Wolfs dich anstupst, da ist dir klar geworden, hier ist ein guter Freund an deiner Seite. Das Dunkle ist fast fort und nur noch Wohlgefühl bei dir. Der Wolf berührt mit seiner Pfote deine Hand. Ihr beide nehmt nun Abschied von den Magiern, denn es geht weiter, voran in diesem Stoff, der deine Träume webt. Ein riesengroßes, weites Meer aus Rosen öffnet sich vor euren Augen, als um die Ecke ein ganz neuer Abschnitt dieser Reise folgt.

Jetzt traust du dich, beginnst ganz aus dir selbst und ohne Zögern mit dem Leben. Die Gärten zu entwerfen, die dieses Land nun schmücken sollen. Erneut, ganz klar bist du entschlossen! Rote und gelbe Rosen, weiße und pinke, orange und blaue, ja sogar schwarz-geheimnisvolle Rosen sind dabei. Und als du ihren Duft vernimmst, steigt in dir – ganz unmittelbar – das liebeliche Gefühl der Liebe auf, von Zartheit und Berührung, dich stärkt und füllt. All das hast du hier festgelegt. Ganz voll, bis hoch zum Rand. Fortan ist in dir das Gefühl, so ist es richtig, so soll es sein. Und da ist nichts von Falschheit oder Angst. All das ist weg. Jetzt bist du echt. So gut fühlt sich das an. So gut.

In einem edlen Kleid aus Blumen flanierst du durch die neue Welt. Dies' Land hast dir zu eigen gemacht und wohl bestellt mit deinen Taten. Da sind die Gärten des Phaidros, die Wälder des Cheops und die Berge des Popokatepetel. All das hast du so festgelegt.

In einem letzten Kampf begegnest du der Angst, dem Zweifel, ob all das wahr und gut ist hier. Wie lächerlich dein Kleid aus Blumen flattert. Hinfort mit diesem traurigen Gedanken!

Der Wolf springt dir zur Seite, als großes Unheil kommt mit diesem Zweifel. Nur Mut! Zerreiß den Schatten, der sich wieder über diese Landschaft legt, mit einer bunten Explosion aus Wut und Licht. Bis nichts mehr ist, nur Licht und freie Sicht und großes Selbstvertrauen. So groß und stark, wie auch der Wolf es trägt. Jetzt wächst in dir die Gabe, die Kraft, noch mehr. Die Gärten werden Bäume. Groß und schwer. Sicher und stark. Stehen sie wie du gefestigt da. Spüre diese Kraft, diese Macht in dir.

Eindeutigkeit beherrscht dich nun. Größer als die Macht der Magier. Größer als des Wolfes Kraft. Die Wut wird Macht. Groß und größer wird dein Plan, hier alles zu beherrschen. Du hast die Macht in deiner Hand. Erneut. Zwei Punkte Licht in deinen Händen. Formst mit dem Licht eine Gestalt, nach deinem Sinn. Ein Stern, ein Kreis, ein Raum, ein Universum, zwischen den Händen, eine leuchtende Wolke, fluoreszierendes Plasma. Bist nun der Herrscher dieser Welt.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Doch halt. In deinem Herzen sticht die Sehnsucht nach was ganz anderem. Willst nicht Magier sein, über den Magiern. Willst nicht Herrscher sein, in dieser fremden Welt. Du wolltest heilen dich und etwas lernen.

Der Wolf, der dich versteht, stupst dich erneut mit seiner Schnauze an, legt seinen schweren Kopf auf dich und seufzt. Bald wirst du gehen und mich verlassen. Wer hat – und das ist neu – jemals so viel von mir verstanden wie dieser Wolf? Verweile einen Augenblick in seinen gelben Augen, darin ein Universum, golden, gelb und hell.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Ich habe wohl gelernt zu lieben und so mich selbst zu lieben gelernt. Und so heilen alle Wunden, auch die im Wolf, die bisher tief unter dem Fell verborgen waren. Behutsam. Tastend erspürst du seine Narben. Deine Fingerspitzen spüren zwischen den weichen Haaren des Fells diese alten, tiefen Narben. Oh, lieber Wolf. Was ist hier nur geschehen? Wie konnte es sein, dass du verletzt wurdest? Dass niemand sah, was dir damit angetan wurde. Es tut mir so leid. Es tut mir so leid.

Viele Kinderhände zerrten an mir. Die Gier. Die Sehnsucht nach der Liebe. Die Angst, mich gehen zu lassen. Habe den Wusch, geliebt zu werden, mit der Liebe nur verwechselt. Hab große Angst davor, tatsächlich abgelehnt zu werden. Und so zerrten, fassten viele Kinderhände in mein Fell, zogen an meiner Seele, hin und her. Hin und her, dass es mich innerlich zerriss.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Lieber Wolf. Es tut mir so leid, dass dir das widerfahren ist, dass du nicht wusstest, welcher Hand, die dir gereicht, du folgen solltest. Dass du so verzweifelt und zerrissen warst und bist.

Wie sehr würd' ich dir wünschen, dass du es bist, der urteilt. Du, nur du allein. Es tut mir leid, dass du nie entscheiden durftest, was gut für dich war und ist.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Der Wolf, der nun ganz zerzaust vom vielen Streicheln und vom Kraulen ist, scheint doch gelöst und sehr viel ruhiger zu sein. Eine kleine Träne – schau – verstreicht an seinem Augenrand. Da löst sich was, aus deinem Wolf. Es fühlt sich leicht und schön an.

Der Wolf, der sich nun an dich schmiegt, verwandelt jetzt seine Gestalt. Du, mein Wolf, bist wohl der größere Zauberer von uns beiden. Und mit einem Mal ist nur noch Liebe da, und aus den tiefen Wunden leuchtet helles, wunderbares Licht. Auch du beginnst in dir dies warme, angenehme Licht zu spüren – und wie sich beide Lichter nun verbinden, ist überall nur Helligkeit und Leichtigkeit und Freude.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Fortan, du spürst es gut, zerrt keine Kinderhand an deiner Seele, folgst nur noch deinem Kurs, bist ganz bei dir. Ich höre tief in mich hinein und spüre, was ich wirklich möchte. Will Trost und Liebe sein. Für mich. Und auch für dich, mein Wolf.

Mit einer zarten Handbewegung berührst du sanft das Fell des Tieres, spürst seine Wärme, erkundest sein Wesen und seine Art zu leben. All dies ist wahr. In einem Geistesblitz erkennst du deinen Wolf in seiner ganzen Art und Weise. All dies ist wahr und gut und dein, es kann nur richtig sein, was du jetzt spürst.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Du bist so wertvoll, edler Wolf, für mich.  
Und du für mich, ist die Replik.  
Es ist so schön, auch das zu hören.

Und dann ließ ich ihn los, den Wolf, und er ging fort. Tief in den großen Wald hinein. Lies mich allein mit meinen Tränen.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Nun, hast du gelernt, den Wolf zu lieben? Ich tat's und tu es immer noch. Und seine große Kraft, die ist bei mir und wird mich nie verlassen.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Vielleicht, wenn du dich jetzt umdrehst, ist da der Weg. Der Weg zurück.

Vorbei an knorrigen Gestalten, die Magier sagen Lebewohl. Hinauf durch enge Felsenspalten, grau und kalt, bis an das große, graue Tor.

Die Stufen hoch, bis zu der kleinen roten Tür. Hinauf auf den Schlossplatz, wo die Sonne scheint und überall nun Rosen blühen, vorbei an Stauden, Büschen und reich verzierten Beeten. Die ganze Kraft ist hier und hat sogar das Schloss gerichtet. Nichts steht hier schief noch krumm. Die Mauern sind gespickt mit bunten Farben. In der Sonne schimmern die Dächer – golden und voller Glanz.

Zurück nun, weiter, an diesen Ort, wo einst die Reise hier begann. Umhüllt von Rosen geht's zurück. Als du über den Schlosshof rennst, spürst du die Mitte tief in dir. Diese Ruhe, dieser friedliche Ort, in dir.

Es geht dir gut, ja besser, mit einer Leichtigkeit nimmst du den Weg beschwingt zurück. Stein um Stein, Schritt um Schritt. Leg ab dein Kleid aus Rosen, es bleibt in dieser Welt. Noch leichter wird dir nun das Herz. In deiner Hand behältst du aber ein Rosenblatt, auf dem die Liebe steht zu dir. Du hast nun was gelernt. Genieße es. So wohltuend ruhig ist es in dir. Und trittst nun vor das Schlossgelände hinaus auf diese Wiese.

Du möchtest mehr davon erfahren? Mit dieser Frage kommst du her, mit Dankbarkeit und Glück beladen. Jetzt bist du frei und ohne Zweifel. Weißt, wer du bist und was du kannst, ja, was du willst. Ich will gelassen sein in meiner Mitte. So soll es sein.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Wir kommen nun langsam zurück. Der Weg, die Wiese, das einst unbekannte Land, hinter dir. Erinnere dich daran, wo all dies begann. Wo du liegst oder sitzt. Das ist die alte Welt. Hier geht es jetzt zurück. Und wenn du willst, so werde wild entschlossen der Herrscher beider Welten.

Leichten Schrittes geht es weiter, über die Felder, durch das Gras. Hier ist sehr frischer Wind. Das Schilfgras lässt sich weiterhin von links nach rechts, von rechts nach links, verwehen. Auch hier, jetzt siehst du es sofort, ist eine Mitte. Von links nach rechts wird sie durchschritten. Von rechts nach links. Sie kommt nicht vor und ist doch immer da, im Tanz des Windes.

Mit jedem Schritt wirst du nun wacher. Bist wacher, wacher, wacher. Bei 1 machst du die Augen langsam auf. Erspüre, wie du wach wirst. Ich zähle 4 – 3 – 2 – und jetzt trittst du hinaus aus dieser Fantasie und bis hierher, an diesen Ort, wo alles begann. Bist angekommen – 1.

Öffne langsam die Augen und lass das Licht langsam hinein.

Spüre deinen Atem. Spüre deinen Körper. Wo er auf der Unterlage liegt. Im Kontakt mit der Unterlage. Kontakt mit dir. Bewege deine Hände und Füße. Strecke dich. Mach dich ganz lang. Spüre. Spüre hierher. Hierher.

Wunderbar. Wenn du möchtest, häng den Eindrücken noch etwas nach.

Auf bald und vielen Dank fürs Mitmachen!

# Das tiefe blaue Meer (Depression)

Hallo und herzlich willkommen zu einer fantastischen Reise.

Diese Reise wird in die Tiefe gehen. In deine Tiefe. In das tiefere Verstehen. Vielleicht gelingt es dabei, loszulassen und durch das Loslassen Neues zu fassen.

Wenn du die Augen geschlossen hast – wunderbar.

Achte zunächst nur auf deine Atmung.  
Allein auf die Atmung zu achten verlangsamt alles.  
Die Körpervorgänge verlangsamen sich.  
Wir spüren uns. Langsamer. Genauer. Achtsamer.

Manchmal wollen wir ja alles loslassen und einfach am liebsten verschwinden. Diesen Wunsch kann ich verstehen. Alles hinschmeißen und verschwinden. Manchmal gibt es Geschichten, da lässt man was los und bekommt etwas anderes dafür. Solche Geschichten gehen irgendwie weiter. Und solche Geschichten mag ich. Einfach loslassen und verschwinden, wie eine Schneeflocke im Wind. Und als Morgentau auf einer Blumenwiese wieder erwachen. Hab keine Angst. Denn das Eine geht in das Andere. Wir sind Energie und wechseln – wie die Wolke Regen wird und wieder Morgentau. Wir sind Eiskristall, versammelt um ein kleines Staubkorn, sind Schneeflocke, sammeln uns um unsere Sorgen und Nöte, tief in uns der Kern und das Zentrum, um das wir uns kristallin und solide bilden. Verziern mit glitzernden Kristallen das tief in uns sitzende Geheimnis. Trauer. Sorge. Not. Die Erschöpfung.

Lasse los.  
Lasse los.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

So wie jede Schneeflocke einzigartig ist, so ist jeder von uns einzigartig. Du bist einzigartig. Wie Schneeflocken in eisiger Höhe fallen wir zur Erde und verwandeln uns zu einem Tropfen. Steuern auf das Blau des Planeten zu. Tief in die Ozeane hinein. Tiefer und tiefer. Als Tropfen werfen wir uns hinein in die ozeanische Weite.

Und sinken immer tiefer in ihre Unendlichkeit. Dieses Blaue, Tiefblaue umgibt uns nun.

Achte ein wenig auf deine Atmung.  
Nur beobachten. Ganz von alleine geht sie.

Während du immer tiefer und tiefer in das blaue Meer hinabsinkst, achtest du auf deine Atmung.

Nach einer kurzen Pause wird deine Reise beginnen. Jetzt entspanne erst etwas mehr. Entspanne und lass die Atmung strömen. Mit jedem Atemzug gleitest du tiefer und tiefer in das blaue Meer.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Wir sind nun am Meer.

Stehen an der felsigen Küste und schauen auf diese Weite. Es ist eine wilde See. Der Wind ist stark, fegt gewaltig über die Wellen. Das Meer ist ganz aufgewühlt. In der Ferne berühren sich der Himmel und das Meer zu einer Linie. Davor das unruhige Meer. Wir stehen an der Klippe und vor uns, in der Tiefe, da sehen wir die tosenden Wellen. Eigentlich ein spektakulärer Blick, wäre da nicht dieses Gefühl von Erschöpfung und Trauer. Wäre doch alles wieder so leicht. Was ist geschehen, als diese Behaglichkeit, diese Beliebigkeit und Leichtigkeit verschwand? Als das Angenehme aus meinem Leben verschwand. Jetzt blickst du auf diese tosende See. Du stehst hier oben. Der Wind drückt sich auf dein Gesicht, auf deinen Körper. Du spürst diesen Widerstand. Hältst dagegen. Immer hältst du dagegen. Ein ganzes Leben lang.

Lasse los.

Lasse los.

Du meinst, es kann nicht sein, was nicht sein darf? Doch. Hier schon. Jetzt schon. Hier, das ist deine Geschichte.

Hier darfst du loslassen.

Jetzt.

Stell dir vor, vielleicht gelingt es, dass du dich etwas in den Wind hineinlegst. Leg dein Gewicht gegen den Wind und der Wind wird dich tragen. Nur ein wenig. Breite die Arme aus. Spüre. Hier weht ein wirklich starker anhaltender Wind. Der Druck des Windes ist frisch, ist kühl, hält dich sicher. Spürst im Wind dein Gesicht. Die Hände. Die Arme. Den Oberkörper. Die Beine. Das Becken. Alles legt sich in den Wind. Wunderbar. Hier spürst du dich nun so deutlich.

Vertraue dem Wind, der dich trägt. Vertrauen. Es trägt. Lehn dich noch etwas mehr hinein, nach vorne. Noch etwas mehr. So ist es genau richtig. Der Wind ist sehr stark und trägt dich. Lerne. Beobachte. Vertraue. Es trägt.

Lehne dich weiter in den Wind. Wie er dich trägt.

Der Wind ist nicht sichtbar. Und dennoch trägt er dich. Immer.

Du stößt dich von der Klippe ab. Lässt dich tragen vom Wind.

Während dich der Wind über das tosende Meer davonträgt, lässt du weiter los.

Hinter dir bleibt alles zurück.

Der Küstenstreifen entfernt sich so rasch.

Du bist schnell.

Lasse los und gib dich hin.

Lasse los von den Wahrnehmungen.  
Kopple dich ab von dir selbst.  
Lege deine Aufmerksamkeit auf das unter dir tosende Meer.  
All das Schwere fällt nun ab von dir.  
Das Schwere fällt und du wirst leicht. Du bleibst im Wind getragen, während das Schwere abfällt. Bist sicher getragen vom Wind. Bist leicht. So leicht.

Die Wahrnehmung für deinen Körper wird nun immer weiter abnehmen. Alles Körperliche wird weniger und weniger. Bist nur noch im Geiste wach und aufmerksam. Bist Wind. Bist Wellen. Bist beides. Unter dir, weit unten, die Wellen, darüber und berührend, der Wind, das Auf und Ab des Meeres, das Pulsieren und Fliegen, dazwischen die rauschende Gischt.

Hier oben im Wind, da atmet es sich so leicht.  
Du breitest die Arme aus.  
Gibst dich dem Fließen und Gleiten hin.  
Alles fließt.  
Lausche dem Meer und dem Wind.  
Alles ist leicht.  
Spüre, mal als Wind ...  
... und mal als Meer.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Im Auf und Ab der Wellen zerschellen deine Ängste und Unsicherheiten. All das Schwere hast du abgelegt, und es sinkt wie ein Stein in den Ozean. Mach dich nun frei und sei kein Wind mehr. Verbinde dich mit dem Meer und beobachte, wie deine schwere Last im Meer versinkt. Wie ein Stein. Ein Stein ist all das Schwere von dir. All das sinkt nun ab. Es sinkt. Und sinkt. Und du hinterher. Vorbei an Schwärmen von blauen Delfinen, die deinen Tauchgang begleiten. Sie ziehen in kleinen Gruppen an dir vorbei. Ihre eleganten Leiber folgen langsam und anmutig den magischen Wellen der Tiefe. Bald hast du den Stein, der vor dir immer tiefer sinkt, aus den Augen verloren. Bald ist es fort in der Tiefe des Ozeans. Du kannst es loslassen. Lass den Blick ins Leere schweifen. Lass weiter los. Lass alles los.

Hier ist nun keine Schwere mehr. Jetzt bist du. Hier weit unter der Oberfläche ist das Meer ruhig und still.

Ruhe und Stille.  
Hier ist nur Stille.

Während du dich weiter tiefer sinken lässt, umso entspannter wirst du. Das Schwere ist nicht mehr zu erreichen, es ist fort. Aus dem Blau des Meeres wird ein immer dunkleres Blau, immer tiefer und immer tiefer, immer entspannter und schwerelos alles wird.

Hier ist nur Frieden.  
Stille.  
Schwerelos.

Ich hole dich gleich wieder ab. Genieße.

*(Pause – 4 Min. Klänge)*

*(Ganz zart, gehaucht:)* Die tiefen Wellen des Meeres berühren dich. Langsam und behutsam. Fühlst dich als Teil des Ganzen. Bist verbunden. Wasser. Fließt und füllst auf. Ozean. Alles von dir gestreckt. Unbeschwert. Nichts und niemand will hier etwas von dir.

Hier ist Frieden.  
Stille.  
Schwerelos.

*(Pause – 2 Min. Klänge)*

*(Ganz zart, gehaucht:)* In diesem Zustand nun achte auf die Tiefe des Raumes. Ganz weit weg vor deinen Augen in der Tiefe des Raumes, da erkennst du vielleicht eine hellere Struktur. Da ist irgendwas. Tief im Ozean, da ist etwas verborgen. Das sich dir nun zeigt.

Willst du hin? Kommst du hin? Schaffst du das? Willst du hin zu dem fernen Punkt? Zu oft sagen wir: Ich schaffe das nicht.

Das soll sich nun ändern. Der neue Satz lautet: WIE schaffe ich es?

Das WIE wird dich verändern. Wie schaffe ich es?

Beginne damit zu akzeptieren.  
Akzeptiere, wo du bist.  
Akzeptiere, was du bist.  
Nimm es an. In der Tiefe des Ozeans. Nimm es an.  
Du bist Ozean.  
Du bist Frieden.  
Du bist schwerelos.

Lass all deine Vorstellungen los von dem, was sein kann, und von dem, was war.

Du bist jetzt.

Lasse deine Erwartungen los und die Dinge sortieren sich von alleine. Vertraue darauf, es gibt eine höhere Ordnung. Jedes System ordnet sich selbst. Jedes System. Lass los und es wird sich ordnen. Festhalten und Zurückhalten verbraucht so viel Energie. Lass los und du wirst diese Energie wieder zur Verfügung haben.

Du bist jetzt.

Stell dir nun wieder diesen fernen Punkt, diese Struktur in der Tiefe des Ozeans vor. Tief im dunklen Blau des Meeres. Was ist es? Es ist heller als das Blau. Es leuchtet. Es ist wie ein Schwarm. Eine Wolke leuchtender Algen? Ist es nur ein Licht? Eine Wolke aus Licht? Mitten in der Dunkelheit. Sie ist so fern und unerreichbar.

Erkenne.

Du bist im Meer deiner Tränen. Ozeane hast du aufgefüllt.

Nun glaube an dich.

Lass los, was bisher Gültigkeit hatte.

Schau ganz neu hin.

Erkenne, wer du bist.

In der Tiefe des Ozeans.

Dein Blickfeld öffnet sich nun langsam. Der helle Punkt in der Tiefe der Dunkelheit vor deinen Augen wird größer und größer. Du kommst näher. Und näher. Lichtpunkte. Konturen. Ein Tal öffnet sich aus der Dunkelheit. Gespickt mit kleinen Lichtpunkten. Sie bewegen sich. Wie Irrlichter. Hin und her. Du gleitest näher und siehst, es sind flinke kleine Vögel, es sind in Farben schimmernde Kolibris. Sie fliegen hin und her. Zeigen dir den Weg. Hin zu einem verborgenen Garten hier in deiner Tiefsee. Es ist ein magischer Ort. Geheimnisvoll. Je näher du gleitest, desto weiter entfernen sich die vielen Lichtpunkte. Zwischen ihnen entfaltet sich ein Netz aus weiteren kleinen Lichtpunkten. Eine Landschaft öffnet sich vor dir, sie ist in feine Lichtpunkte getaucht. Viele hunderte Lichtpunkte. Hell leuchtendes Gelb und Orange. Es sind Blüten, die aus ihrer Mitte heraus leuchten. Goldener Mohn leuchtet an den Hängen und verteilt über die ganze Ozeanwiese. Sehr hohe Stelen, die aussehen wie Baumkaktéen, tragen auf ihrer Spitze leuchtende Bouquets frisch erblühender Nachtrosen. Blüten öffnen sich in dieser Nacht, immer wenn die Dunkelheit ihren Vorhang über die Landschaft zieht. Diesen Blüten, es ist fantastisch, entströmt ein süßlicher Duft, der molekulfine wahrnehmbar ist, sich in die Nase hineinschleicht und alles angenehm erfüllt. Vom süßlichen Duft des Nektars angezogen, schwirren die in hundert Farben schimmernden Kolibris um die großen gelben Blüten. Ein Schauspiel – bunt und voller nervöser Lebendigkeit. Die kleinen Vögel schweben hektisch davor und genießen die Süße, die sich mit ihren langen dünnen Schnäbeln herausaugen lässt.

Süß schmeckt der Nektar. Auf der Zunge. Am Gaumen. Im Mund. Bis in die Nase steigt dieses Aroma. Wunderbar. Außergewöhnlich.

Es ist wie ein Wunder.

Nur ein Tropfen aus deinem Ozean der Tränen lässt die Nacht erblühen.

Nur ein Tropfen deines Regens ist Quell des Lebens.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Lass los, was bisher Gültigkeit hatte.

Schau ganz neu hin.

Erkenne, wer du bist.

In der Tiefe des Ozeans.

Erkenne, was du bist.

Erkenne und sei bereit zu lernen.

Erkenne, was du besitzt.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Fliege mit den Kolibris. Folge den vielen Kolibris in ihren leuchtenden Farben. Flügelschläge zerstäuben zu bunt glitzerndem Pulver. Ihr Schwirrflug erzeugt eine lieblich surrende Musik. Hier, schau her, da ist ein Weg. Einer, der weniger betreten scheint. Die vielen Kolibris schwirren nun vor dir her, auf und ab, aber du nimmst den hier. Folge dem einen grün und türkis schimmernden Kolibri.

Hektisch geht es hin und her, mal nach rechts, mal nach links. Ein schmaler Pfad. Alles scheint hier erleuchtet. Zwischen den Hecken hochstehender Meerespflanzen, Schwaden leuchtender Algen und Plankton. Du gleitest an ihnen vorbei und deine Verwirbelungen lassen das Wasser hell aufleuchten. Folgst dem Lichtpunkt. Immer schneller flirrt der kleine Kolibri vor dir. Er wird schneller und du folgst. Immer schneller. Der Kolibri schnell durch diese Landschaft, schlägt einen flinken Haken nach rechts – und du hinterher. Das Wasser leuchtet auf, zerstäubt in Lichterfunken. Ozeanisch. Magisch.

Kein Licht ohne Dunkelheit.

Dein Bedürfnis nach diesem Licht in der ozeanischen Unendlichkeit wächst immer mehr. Willst näher heran an diese Unendlichkeit, sie berühren. Aber je mehr du es willst, desto weiter weg ist es. Die Lichtspur des Kolibris löst sich auf vor dir, wird blasser und blasser. Nur noch der kleine Punkt in der Entfernung. Immer weniger. Kaum sichtbar. Immer weiter weg. In der Unendlichkeit.

Du hältst nun an. Sieh dich um. Schwebst im Lichtermeer deiner Tränen. Lass die Nachtrose erblühen. Lass die Kolibris fliegen. Sieh dich um. Erhelle mit einem Funkenstreifen diese Dunkelheit. Lass hektische Lebendigkeit hinein.

Es sind die blauen Delfine, die dich in ihre Mitte nehmen und dich geleiten. Hier entlang, scheinen sie dir zu sagen. Ihre Augen betrachten dich. Sie sehen dich an. Es ist Liebe, die aus ihren Augen spricht. Jedes Wesen will geliebt werden. Jedes Wesen will lieben. Zeige, wie du liebst. Betrachte alles durch die liebenden Augen des Delfins. Die Delfine sind ganz nah bei dir, mit ihnen nun gleitest du weiter hinauf. Sicher getragen. Geborgen. Nach oben. Es geht nun zurück.

An der Seite der blauen Delfine nun gleitest du zurück. Unter dir sind drei. Du betrachtetest ihre breiten kräftigen Rücken, die leicht gekrümmt auf und ab durch das Wasser gleiten. Über dir wird das Blau des Ozeans heller. Aus dem tiefdunklen Blau wird ein helles Türkis. Wunderbar. Mit einem Satz und flankiert von zwei Delfinen macht ihr einen Sprung aus den Fluten. Du drehst dich, ein Sprung und ein Salto, und schon bist du wieder oben auf dem Wasser. Das Meer hat sich nun deutlich beruhigt. Die Wellen sind fort, das Wasser liegt ruhig und still, es ist alles ruhig und still. Der Weg zum Strand ist nicht weit. Die Delfine schieben dich an den Strand, begleiten dich mit ihrem lieblichen Geschnatter bis an den Strand. Endlich wieder festen Boden unter den Füßen. Hier spürst du den Widerstand. Der Sand zwischen deinen Zehen ist weiß und fein wie Puderzucker. Die steinige Steilküste ist nicht mehr da. Hier ist kein Sturm mehr.

Hier ist jetzt ein paradiesischer Strand. Hier sind Palmen.  
Der breite weiße Strand ist kilometerlang.  
Die Sonne ist hell und warm und alles ist lichtdurchflutet.  
Der Wind ist gleichmäßig und warm, streichelt er deine Haut.  
Alles ist so warm und angenehm.  
Der Himmel so blau.  
Der Sand ist fein und fest.

Hier gehst du nun eine Weile.  
Am neuen Strand deines Lebens.

Eine neue Reise mag hier beginnen.  
Eine neue Chance.  
Eine neue Gelegenheit.

Komm erst zu Kräften.  
Atme sie ein, die neue Frische.  
Atme sie ein, die neuen Gelegenheiten.  
Alles ist leicht und fein.

In deiner Vorstellung.  
Alles scheint möglich.  
Allein durch die Kraft deiner Gedanken.

Sei nicht mehr so enttäuscht vom Leben.  
Du hast die Wahlmöglichkeit.  
Sei ganz bei dir.

Unverfälscht. Wenn du ganz bei dir bist, wenn du dir sicher bist, wird niemand dich enttäuschen. Alles wird ein Geschenk. Wird eine Möglichkeit. Wird ein Begegnen. Wird ein Vergehen. Wird Ende und Neubeginn zugleich.

Auch jetzt, wenn die Zeit gekommen ist, von dieser Reise vorerst Abschied zu nehmen.

Du gehst nun zurück, zurück dorthin, wo deine Reise begann.

Es ist wie ein Kapitel. Dies fing an, dauerte eine Weile und endet nun. Ein neues mag folgen. Ein neues, lebendiges und aufregendes Kapitel mag vor dir liegen. Denn Ende ist Neubeginn.

*(Pause – 2 Min. Klänge)*

*(Ganz zart, gehaucht:)* Im Ende erst erkennen wir den Wert und den Sinn einer Geschichte. Sei nicht enttäuscht. Täusche dich nicht. Sondern sei bereit zu lernen. Sie gehen immer weiter, diese Geschichten, bis wir vollständig alles gelernt haben, was zu lernen da ist.

Wollten wir nicht alle länger an magischen Orten bleiben? Hier an diesem schönen Ort?  
Nein. Jetzt geht es wieder zurück.  
Lass los.  
Auch hier, lass los.  
Aber nimm etwas mit.  
Sei stark in dir. Nimm dich mit. Achte auf dich. Du bist der größte Schatz auf dieser Reise.

Nun, schau, in der Hand, da hältst du doch eine Erinnerung. Ist es das Leuchten aus der tiefen See? Oder ist es der bunte Flug des Kolibris? Oder sind es die duftenden, süßen Rosen? Oder ist es ein Schnappschuss vom ewig weißen Palmstrand? Ist es der Wind, den du auf deiner Haut spürst?

Sei dir sicher, du hast etwas hierher herüber gerettet. Das ist ein großer Schatz. Das bist du. Sei in dir sicher und mit dir der Ort dieser Kraft und Zuversicht. Eines Tages wirst du auch wieder an diesen neuen Strand gelangen. Wirst mit gemischten Gefühlen spüren. Den Wind und die Sonne. Die Wellen und den Sand. Wirst vollständig spüren. Dich vollständig spüren.

Mit jedem Schritt, den du nun über den weitläufigen Strand zurücklegst, wirst du wacher und wacher. Jeder Atemzug, den du nun spürst, ist deutlicher und deutlicher. Im Rhythmus deines behutsamen Atmens, Schritt um Schritt, wird alles frischer und frischer. Spüre die Gelegenheiten. Spüre die Möglichkeiten. Bleibe nun stehen und betrachte alles.

Deine Füße stehen fest und sicher auf dem warmen festen Strand. Hier ist dein Körper. Deine Beine, dein Becken, dein Rumpf. Die Arme. Der Kopf. Die Hände. Der Wind am Strand erfrischt dich. Du atmest bewusst, und jeder Atemzug macht dich wacher und wacher. Frischer und frischer.

Du bist nun bereit, wieder zurückzukehren. Hierher. Komm nun immer näher hierher zurück, wo alles begann. Hier in diesen Raum. Hier, wo du bist. Wo du atmest. In dir weiterhin diese Frische und diese Zuversicht. Du bist weiterhin tief entspannt. Hast gelernt, warum Licht die Dunkelheit braucht. Sei Licht.

Nimm nun einen kräftigen Atemzug. Stoße ihn kräftig wieder aus.

Du bist wieder da.

Bist hellwach. Hellwach.

Öffne langsam die Augen. Genieße diesen Moment. Die Sonne geht auf. Du bist da. Du bist zurück.

Hier im Jetzt.

Bleibe.

Bleibe in der Leichtigkeit.

Und wer weiß, wohin dein Weg dich nun führt, hinein in das nächste Kapitel ...

Nimm dir noch etwas Zeit dafür. Hab Geduld.

Vielen Dank fürs Mitmachen und auf Wiedersehen!

## Achterbahn der Gefühle (Borderline-Störung)

Hallo, willkommen zu einer Fantasiereise der besonderen Sorte.

Konzipiert für uns emotional nicht immer ausgeglichene Menschen. Die wir besonders sind deswegen. Weil in uns oft Spannungszustände herrschen, die sich nur schwer beruhigen lassen. Wollen wir es probieren?

Du setzt dich achtsam hin. Achtsamkeit bedeutet, achtsam zu sein. Wahrzunehmen, was ist. Spüren, was tatsächlich im Augenblick ist. Das übt zu unterscheiden, was wahrhaftig ist und was nicht wahrhaftig ist.

Du sitzt achtsam und spürst die Auflagefläche deines Körpers: Da ist der Kontakt der Füße auf dem Boden, der uns erdet und festigt; da ist unser Becken und Po, der auf dem Stuhl oder Sitz Kontakt hat, da ist der Rücken, der vielleicht angelehnt ist. Vielleicht liegst du auch, was auch möglich ist, und da nimm alle Kontaktflächen wahr, die dein Körper mit der Unterlage hat. Auch nimmst du wahr, wie dein Atem geht. Beobachte dich dabei. Spüre auch vielleicht etwas hinein in deine innere Anspannung. Nimm sie wahr. Sie mag im unteren Bereich liegen, ganz unmerklich spürbar. Oder schon im mittleren Bereich. Vielleicht ist die Anspannung auch höher. Lass sie dort, wo sie ist. Lass sie in Ruhe sein, beobachte sie nur. Und mach diese Übung nun weiter. Genau.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Lass dich nicht jagen von deinen Anspannungen.

Wir wollen das üben. Wir wollen gemeinsam versuchen aufzubrechen, was immer schief läuft, und dem ein gutes Werkzeug anzubieten, um dich selbst daran festzuhalten, wenn es grad nicht mehr geht.

Entspannung zu üben ist dabei ein guter Weg. An der Achtsamkeit festzuhalten ist ein guter Weg. Vielleicht ist es für dich ein guter Weg.

Wenn du nun so da bist, achtsam deinen Körper spürst, achtest, was geschieht, ohne es zu verändern, achtsam deiner Wahrnehmung nachgehst, achtsam bist für dein Fühlen, dann geht diese Reise los.

Fühle die Schwere, die Ruhe und die Wärme, die dich durchströmen.

Entspanne mit jedem Atemzug immer etwas mehr.

Immer mehr.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Fühlen und Wahrnehmen ist ein Phänomen, ein eingebauter Mechanismus deines Körpers, die Welt emotional einzuschätzen. Wir tun das aus einer sicheren Position heraus, die wir nun imaginieren.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Stell dir vor, du sitzt in einem kleinen Gefährt. Eine Art kleine Kapsel, gebettet in sehr weiche Polster und Decken, die dich angenehm umgeben und sicher halten. Geschützt vor dem, was da außen ist. Hier drinnen bist du. Das ist dein Raum, dein kleiner, aber eigener Raum, in dem nur du bist und niemand und nichts anderes diesen Raum besetzt. Hier bist nur du. So wie du bist. Die kleine Kapsel sagt dir, alles ist gut. Wirklich gut. Hier wird nichts geschehen, was du nicht willst. Hier gelten ein Ja und ein Nein, so wie es gemeint ist. Hier ist das wahr, was du wahrnimmst. Hier bist du nun, und mit jedem Atemzug entspannst du mehr und mehr. Atmet ein und aus. Auch mal tief in den Bauch. Tief einatmen. Und langsam ausatmen. Mit jedem weiteren Atemzug also kommt mehr und mehr Entspannung. Es fühlt sich so angenehm an. Es fühlt sich richtig an. Fokussiere auf dieses gute Gefühl. Jeder kann entspannen. Lasse etwas mehr los. Lass diese Anspannungen los, und sie lösen sich auf und verschwinden, Atemzug um Atemzug gelingt es vielleicht immer mehr. Bis du nur noch in der Entspannung bist.

Fühle die Schwere, die Ruhe und die Wärme, die dich durchströmen.

Schwere. Ruhe. Wärme.

Entspanne mit jedem Atemzug weiter. Tiefer und tiefer.

Immer mehr.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Nun bist du sicher, geborgen, geschützt und wohligh gebettet in deiner persönlichen Kapsel. Die dich nun in dieser Reise leiten wird. Vielleicht gibt es etwas, das dich noch zusätzlich gut begleiten kann auf dieser Reise. Ein Talisman oder ein Stofftierchen oder ein anderer liebgewonnener Gegenstand, der dich magisch tröstet und dich überallhin begleitet. Etwas, das du gut kennst. Vielleicht weißt du längst was, und es ist längst bei dir. Nimm diesen Begleiter achtsam wahr. Du hast ihn in deinem Arm oder vor dir hingestellt. Dein Maskottchen für diese Reise.

Jetzt ist es so sicher und gut. Nichts kann mehr geschehen. Kann die Reise beginnen? Falls du es noch nicht getan hast, schließe jetzt die Augen. Die Augenlider sind schwer. Schließe die Augen. Der sichere Ort wird weiterhin so sein. Die Reise kann beginnen. Voller Vertrauen in den Vorgang fährt dein kleines Gefährt nun los.

Hinein in die Achterbahn der Gefühle.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Bist du schon mal Achterbahn gefahren? Das ist ein großer Spaß. Da geht es hoch hinauf, und wenn du ganz oben bist, geht es in steilen Kurven runter und runter und nur noch runter. Und vielleicht geht es dann wieder etwas hoch, um dann wieder in einer Kurve ratternd unten anzukommen. Vielleicht kannst du ja aus dieser Vorstellung Ähnliches für dich finden, das irgendwie mit dir zu tun hat. Nicht ohne Grund fahren wir auch ein Leben lang in der Achterbahn unserer Gefühle. Nun, in der ersten Etappe in deiner Kapsel in der Achterbahn erfährst du, wie das ist, überhaupt zu merken, wo du bist. Du weißt längst, du bist sicher in deiner Kapsel. Aber – wo fängt die Reise an? Bin ich in der Höchstspannung? Bin ich in der mittleren Spannung? Bin ich in einer unteren Spannung? Bin ich im Wohlfühlbereich? Nur beobachten. Nicht bewerten. Alles ist gut in der beobachtenden Haltung.

Du bist geborgen. Verbunden mit dem wohligen Gefühl. Sicher. Verbunden mit den warmen, weichen Decken und Kissen, die dich angenehm betten und halten. Spüre das eine Weile.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Spüre. Du bist eine Einheit. Eine Person. Ein Wesen. Ein spürendes, empfindliches Wesen. Fühle wieder diese unendliche Ruhe und diese wohlige Wärme, sie strömen durch deinen Körper. Von den Füßen hinauf durch die Beine über das Becken und Gesäß, durch den Bauch und deine inneren Organe, deine Blase, dein Darm, dein Magen, dein Zwerchfell, deine Leber und Nieren, all deine Organe sind von dieser Ruhe berührt; hinauf in den Brustkorb, berührt diese Ruhe deine Speiseröhre, dein Herz und deine Lungen, dein Herz ist beruhigt, deine Lungen sind beruhigt, hinein in deine Schultern, in deinen Rücken, in deine Arme und deine Hände, angenehm berührt in dieser Ruhe. In deinen Hals. Deine Stimme ist ruhig. Dein Atem ist ruhig. Weiter strömt es und entspannt deinen Kopf und dein Gehirn und die Schädeldecke und dein Gesicht und deine fünf Sinne. Dein Riechen, dein Sehen, alles ist beruhigt. Dein Schmecken und Hören, alles ist beruhigt. Dein Spüren und Fühlen. Alles ist wunderbar ruhig und entspannt. Entspanne mit jedem Atemzug immer mehr. Immer mehr. Und mehr.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Du bekommst nun dein Ticket. Es ist das Ticket der radikalen Akzeptanz. Zieh das Ticket für diese Fahrt aus dem Automaten. Und löse es ein. Akzeptiere alles, auch wenn du es nicht magst. Beobachte, was du nicht magst. Akzeptiere. Die Reise geht nun los, und auch dies beobachtest du nur. Vielleicht ist ein Gefühl dabei, was nicht ganz passt oder anstrengend ist, nun, erkenne, du bist nicht dieses Gefühl. Du hast es vielleicht, aber du bist es nicht. Es gibt diese Gefühle, die einem sagen, das mag ich nicht. Da schau hin, das ist nichts für mich. Lasse dich hier darauf ein. Denn diese Reise wird dich gut behandeln. Du wirst eine besondere Erfahrung machen. Du könntest ein wenig lernen, deine Gefühle radikal zu akzeptieren. Bereit?

Hinein in deine Kapsel. Werfe dich in das Abenteuer des Lebens. Bist du wirklich bereit? Wunderbar. Es wird super. Du wirst sehen.

Du bist immer sicher. Denn nur, wenn du es übst, hast du es in der Hand. Nur wenn du es übst, hast du es wirklich in der Hand. Einmal durchatmen tief in den Bauch und los geht's.

Die Kapsel setzt sich mit einem kleinen Ruck in Bewegung. Es geht los.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Zuerst geht die Fahrt, die erst langsam beginnt, mit einem wohligen Rattern deiner Kapsel auf den Schienen hinein in das wundersame Land. Vorbei zu deiner linken und rechten Seite ziehen Begriffe von Gefühlen. Das alles kann man fühlen. Wenn man es kann. Da ziehen sie vorbei, wie kleine Vorboten dieser Reise. Aber auch wie kleine Abschiede von dem, was einmal war. Und nun hinter dir liegt. Hinter jedem Licht flackern die Begriffe auf. Wut. Zorn. Angst. Ekel. Und auf der anderen Seite ziehen andere Gefühle vorbei, es sind Freude, Liebe, Glück. Frohsinn. Nähe. Nun wieder auf der anderen Seite. Hass. Ärger. Enttäuschung. Trauer. Und ein paar positive kommen auch. Humor. Spaß. Lust. Energie. Die Kapsel gewinnt etwas an Fahrt, und die Begriffe folgen immer rascher aufeinander. Wie in einem Tunnel aus Licht beschleunigt die Kapsel mit dir, und die Wörter, die Gefühle beschreiben, mischen sich und mischen sich immer mehr: Scham – Schmerz – Freude – Liebe – Geborgenheit – Schuld – Angst – Trauer – Lust – Wut – Glück – und irgendwann kann dein Auge die vielen einströmenden Begriffe nicht mehr fassen. Irgendwann

lässt du es strömen und auf dich zukommen, an dir vorbeirauschen, im immer schneller werdenden Flug der Kapsel durch diesen Tunnel aus Licht.

Du lässt etwas mehr los und vertraust dem Vorgang dieser Reise. Vertraue dem Vorgang. Vertraue dir und dieser Reise.

Lass diese Begriffe und diese Mischung der Gefühle ein wenig mehr los und lass dich treiben. Reise. Sei nicht das Gefühl. Lass los. Spüre immer mehr, wie diese Gefühle alle an dir vorbeirauschen und du in der Kapsel immer weiter hinein in das Licht fliegst.

Vor dir, geleitet von diesem Lichtstrahl, fliegt nun die Kapsel mit dir darin immer weiter und tiefer hinein in das Neue vor dir. Tiefer und tiefer wird deine Entspannung. Tiefer und tiefer ist die Ruhe in dir. Du weißt, du kannst immer mehr und mehr loslassen, denn der Flug bestimmt nun alles. Der Flug nach vorne hinein in das Licht. Und du lässt immer mehr und mehr los. Alles nun hinter dir. Im sich hinter dir schlängelnden und blasser werdenden Tunnel aus Licht.

Vor dir, schau hin, die strahlende hell leuchtende Gerade auf das erste Zwischenziel dieser Reise. Immer näher kommt es, du erkennst es, eine Art magisches Tor, eine Schleuse, mitten in diesem Tunnel aus Licht. Ein glitzerndes Tor. Voller Perlen und bunt schimmernder Kugeln aus Licht. Die Fahrt wird langsamer. Angenehmer. Ruhiger. Wie auch alles hier ruhig und angenehm wird. Das Tor geht auf und du gleitest hindurch.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Willkommen im Wohlfühlbereich. In deinem Wohlfühlbereich. Es ist entspannt hier. Friedlich. Geborgen. Die Kapsel wiegt sich leicht hin und her. Das Licht hier hinter dem Tor ist sanft, gedimmt, angenehm. Die Luft mit einer schönen zitronigen Duftnote strömt frisch und angenehm. Du nimmst einen tiefen Atemzug. Füllst die Lungen auf.

Atme erst tief in den Bauch und dann atme in die Lungen. Mach dich groß mit diesem Einatmen. Atme langsam und bewusst aus.

In diesem Bereich ist dein Lächeln. Hier ist deine entspannte Freude und Zufriedenheit.

Genieße diesen Moment etwas mehr.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Atme wieder bewusst und achtsam ein. Erst tief in den Bauch. Und dann atme in die Lungen. Mach dich groß mit diesem Einatmen. Atme langsam und bewusst aus.

All das Unangenehme ist fort. Weit hinter dir, zurückgelassen. Abgeschüttelt. Hier bist du nun klar und deutlich. Beobachte, bemerke, wie gut du beisammen bist. Mit dir selbst. Bist eine Einheit. Nimm es an, nun hier zu sein. Nimm es an. Mit einem Lächeln. Ja. So ist es schön.

Dies ist der Ort, an dem du auftankst. An dem du sicher bist. Tief in dir. Im Zentrum des Lichtes. In der Wohlfühlzone. Finde immer wieder hierher. Du brauchst nur deine Kapsel zu besteigen, alles an dir vorbeirauschen zu lassen, bis zu diesem Punkt. Bis hierher. Hier ist es gut. Hier ist alles gut.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Du erkennst nun, es kostet so viel Kraft, all das Anstrengende weg von dir zu halten, es weg zu drücken, und es kostet so viel Kraft, das, was du unbedingt willst, festzuhalten, so scheint es mir, dass du in deinem Leben an vielen Dingen festhältst und daran zerrst und auch anderes von dir weg drückst. In diesem Moment erkenne, das Anstrengende zerrt an dir wie du an ihm schiebst und es weg drückst. Lass es einfach los. Wäre das ein Angebot? Nur wie?

Das kommt jetzt. Als deine Kapsel weiter auf den Schienen fährt, die jetzt mit einem powervollen Magneten die Kapsel festhalten. Es geht nun lautlos hinein in die zweite Stufe dieser Reise. Hinein in die Erfahrung, das loszulassen, was anstrengend ist. Auch gegen all die möglichen Vorstellungen, die du vielleicht jetzt hast, was kommen mag. Lass jetzt schon deine Erwartungen los an diesen Moment, der jetzt kommt. Die Kapsel saust lautlos aus dem Zentrum des hellen Lichts hinein in die Dunkelheit. Es dämmert, der Schleier der Nacht legt sich über alles. Bald ist es finster. Hinein in die Dunkelheit geht es nun.

*(Pause – 5 Sek. Klänge)*

Hier in der Dunkelheit ist Stille. Hier sind ein großer, unendlicher Frieden und eine unendliche Tiefe, in die nun die Kapsel lautlos gleitet. Du bist weiter sicher und geborgen in deiner Kapsel. Beobachte, wie du hineinfliegst. Es ist wie ein Flug. Die Strecke, auf der die Kapsel wie magisch festklebt, geführt von dem starken Magneten, hält dich auf Kurs.

Ein Bogen nach links. Eine Kurve, die immer weiter höher zieht. Der Druck ist in der Kapsel spürbar. Die Beschleunigung nimmt zu. Ist dies der Raum der dunklen Gefühle? Ist dies der so unendlich große Raum von Trauer und all den anderen schwer zu ertragenden Gefühlen? Der Raum der Einsamkeit. Der Verlassenheit. Vielleicht. So oft bist du allein. Verlassen. Nicht verstanden. Dies ist der Raum dieser Erinnerung. Es ist der Raum, in dem du dich selbst etwas mehr erkennen kannst. Hinter dir liegt das Zentrum deiner Rückkehr, der helle Lichtpunkt, im Dunklen, der nun immer kleiner und kleiner wird. Kaum sichtbar mehr. Aber ich weiß und du weißt es auch, dieser Ort der Sicherheit und des Auftankens ist da. Du kannst immer wieder dorthin. Wie eine Insel in der Dunkelheit ist der Ort deines Wohlfühlbereiches klar in deiner Erinnerung und am Himmelszelt in der Dunkelheit zu erkennen. Diese Koordinaten wirst du nie vergessen.

Die Fahrt auf der Bahn geht nun weiter, durch dir bekannte traurige und schlechte Gefühle. Es bahnt sich eine neue Schwelle an, ein neues Tor. Es ist ein verschneites, zugefrorenes, kaltes Tor, an dem die Eiskristalle wachsen, an dem Eiszapfen hängen, und hierdurch schießt du mit der Kapsel, zersprengst es mit der Wucht deiner Fahrt und plötzlich, durchgerauscht und krachend aufgesprengt, spürst du, wie aus der Dunkelheit um dir herum farbige Explosionen, wie ein Feuerwerk, die Nacht erhellen. Da explodiert lautlos ein Blau. Da ein Gelb. Wie ein großer Blumenstrauß explodieren Farben um dich herum. Es sind vielleicht die Farben der Gefühle. Emotionen. Impulse. Links. Rechts.

Oben. Unten. Immer bunter wird die Nacht. Farbexplosionen. Explodierende Sterne. Blumenformen. Kristallformen. Ein riesiges Feuerwerk der Gefühle. Die Kapsel wirft es zwischendrin hin und her. Die Wellen explodierender Farbblasen erfassen dich. Schleudern dich hinauf. Lassen dich tief fallen. Immer wieder trifft eine volle Farbsalve deine Kapsel. Wie eine Achterbahn geht es hin und her. Hoch und runter. Im Schleudergang. Volle Breitseite. Im rasenden schnellen Wechsel. Nicht zu erkennen, welche Gefühle es sind. Nur noch Masse. Nur ein farbiger, wilder Sturm, der dich hin- und herwirft.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Es ist dies die Phase der hohen emotionalen Anspannung. Auch diese Signale schickt dir dein Körper. Wachsende Anspannung. Gereiztheit. Druck. Dissoziation. Fremdheitsgefühl. Das sind die roten und die orangefarbenen Explosionen. Sie werden etwas mehr. Deutlicher. Aber da sind auch die gelben und die hellblauen. Sie halten dagegen und wollen es durchmischen. Wollen korrigieren. Den Ärger auflösen. Es anders machen. Sie bringen vielleicht Erleichterung. Aber auch sie sind heftig. Verletzend. Überall diese intensiven Farben. Sie sind da, sie bleiben. Beobachte. Sie sind da. Sie gehören auch zu dir, wie sie zu jedem von uns gehören. Du kannst sie jetzt sehen. Sie werden nicht verschwinden. Je länger du dich ihnen aussetzt, desto weniger Kontrolle scheinst du zu haben. Nur ist es so, dass sie hier wohnen. In dir. Hier, im Ärger, da wohnt auch Wut und Neid. Genervt sein. Sauer sein, stinkig, zickig. Irritiert und verbittert sein. Getroffen und verletzt sein. Enttäuscht sein. Hier in diesem Teil deiner magischen Achterbahn der Gefühle, da wohnen sie, all diese Gefühle. Und du bist hier sicher in deiner Kapsel. Erkennst es klar und deutlich. Es sind Gefühle, und du kannst etwas Kluges mit ihnen tun.

Rausche mit deiner Kapsel durch sie hindurch. Mittendurch. Lautlos. Magisch. Unberührt. Lass das bunte Meer hinter dir. Suche deinen Weg, wieder mehr hinein in die Entspannung. Finde so, im unverstellten Blick auf die vielen bunten Flecken in der Dunkelheit, den nötigen Abstand. Schaffe dir den Abstand. Fliege durch sie hindurch. Du kennst diese Farbexplosionen. Es sind deine Gefühle. Aber du kannst an ihnen vorbeifliegen. Gib etwas mehr Gas. Beschleunige. Und ziehe durch sie durch. Ziehe deine Bahn genau durch ihre Mitte. Es ist deine Aufgabe, bei dir zu sein. Ganz bei dir. Sammle dich in deiner Kapsel. Denn du bist nicht diese Gefühle. Du hast sie zwar, bunte Flecken im unendlichen dunklen Raum, tauchen sie mächtig auf. Aber betrachte sie aus deiner sicheren Kapsel heraus, wie ein magisches Schauspiel. Akzeptiere radikal und ohne Ausschweife, dass du sie hast. Aber bekämpfe sie nicht mehr. Aus dieser gelassenen Position des Reisenden in deiner Kapsel nun geht es weiter.

Du bekämpfst deine konkurrierenden Gefühle nicht mehr. Du hast keine Angst mehr vor deinen Gefühlen, die miteinander ihren Kampf ausführen. Lass sie hinter dir. Fliege durch sie hindurch. Klar und geradeaus.

Beobachte eine kleine Weile, wie es dir geht. Atme und entspanne. Atme und entspanne immer mehr. Der bunte Sturm liegt nun hinter dir.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Die Magnetbahn führt dich weiter. Sie geht weiter hinauf in andere Sphären. Hier gibt es neue und fremde Bereiche ... Entdecke dich ...

Gieße die schlechten Erinnerungen in das Fundament deiner Achterbahn. Schau auf deine Liebenswürdigkeit. Verzichte heute auf dein selbstschädigendes Verhalten. Aus Liebe zur dir selbst.

Atme tief in den Bauch und atme bewusst in die Lungen. Lass es strömen. Spüre dich. Mach dich groß und wertvoll mit diesem Einatmen. Du bist wertvoll, du bist ein ganz wunderbarer Mensch, ein liebenswerter Mensch. Wert, geliebt zu werden. Menschen werden dich lieben. Vielleicht andere, neue, die noch zu entdecken sind.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Wenn du so dahingleitest über die hohen Stelen der Achterbahn, dann fallen all die negativen Erinnerungen und Erfahrungen herunter, tief herunter und herein in das Fundament der neu entstehenden Stelen. Aus Trauer wird Zement, aus Zorn Stahl, hinein ins Fundament. Die Stelen aus Stahl tragen. Es ist stabil. Alles hat einen neuen Sinn. Dem Schlechten kann manchmal Gutes folgen. Mach etwas daraus. Bau dir deine Achterbahn. Konstruiere deine Zukunft. Vertraue dir und den Stelen. Sie tragen. Sie tragen dich sicher.

Fahre nun so weiter, weiter nach oben, bis ganz nach oben, und hier, mein lieber Fahrgast, geht es nun wieder runter. Bereit? Die energiegeladene, lebendige und das Leben bejahende Fahrt beginnt. Die Kapsel gleitet über den Wendepunkt, der kein Endpunkt ist, sondern nur eine kurze Berührung einer fließenden Bewegung, einer sanften Wellenbewegung, hinauf ... und hinunter. So fließt es. Spüre, wie es fließt und strömt. So wie nun wohlige Wärme deinen Körper durchströmt. Ein Moment der Schwerelosigkeit. Alles ist leicht und kurz ohne Halt. Du schwebst in deiner Kapsel, löst dich leicht von der Unterlage. Dein Talisman hebt auch kurz ab, als die Kapsel schwerelos über den Gipfelpunkt saust. Dein Talisman schwebt hoch und dreht sich um seine eigene Achse. Wird merkwürdig selbständig. Irgendwie brauchst du ihn nicht mehr. So wie du auch leicht abhebst und beginnst, dich um dich selbst zu drehen. Fantastisch. Schwerelos. So muss es sich anfühlen, ganz frei zu sein. Eigen. Selbst. Sicher. Wie in einem Raumschiff ohne Gravitation schwebt ihr, und unwillkürlich lacht ihr euch an. Du und dein Maskottchen. Was für ein Moment des Glücks. So unerwartet leicht und frei zu sein von all dem Schweren. Und schon geht es bergab. Spürst die Schwere deines Körpers, es geht hinab.

Das Becken, die Schultern, da, wo dein Körper aufliegt, fühlt es sich schwer, schwerer an, die Kapsel rast in eine Kurve, und es drückt dich in die Unterlage. Die Kissen pressen sich zusammen und du dich in sie hinein. Es rattert. Es geht steil abwärts. Alles bebzt und zittert. Es fühlt sich wie 500.000 Volt an. Nur Energie. Alles scheint voll aufgedreht zu sein. Alles dröhnt aus vollen Rohren. Die Fahrt ist kraftvoll und extrem. Was für eine Wucht. Dein Körper bebzt. Du spürst, wie du dagegen Kraft aufbaust. Die Beine anspannst und die Spannung hältst. Halten. Feste. Und die Kapsel dreht sich, du lässt die Beine locker. Locker lassen. Das Becken hebt sich, es hebt sich und es senkt sich und du lässt locker. Die Kapsel macht wieder eine Drehung um sich selbst. Immer noch das Rauschen und Rattern, wie ein gieriger lauter Rhythmus des Lebens. Wie Impulse, die sagen: Jetzt! Lebe jetzt! Nimm diese Energie! Der Rücken – drücke ihn gegen die Fliehkraft auf die Unterlage. Feste. Drücken. Und locker lassen. Richtig gemacht. Und die Kapsel zieht eine Kurve, du kippst nach links. Hebe die Arme und schließe die Hände zur Faust. Alles anspannen. Du steuerst so die Kapsel. Anspannen. Und loslassen. Sehr gut. Zieh nun die Schultern zu den Ohren hoch und zieh die Schultern runter zu den Füßen. Gut. Noch eine Kurve nach rechts. Dreh den Kopf nach rechts und nach links. Sehr gut. Jetzt erinnere dich an den Ort des Lichtes. Das Zentrum des Wohlfühlens. Stell es dir hier vor. Alles ist ruhig und klar. Jetzt beruhigt sich die Fahrt der Kapsel. Lass den Atem strömen. Hinein geht er von alleine. Spüre, wie du mit deiner Vorstellungskraft die Kapsel steuerst. Wie sie sich im freien Fall stabilisiert und beruhigt. Nutze deinen Verstand. Beruhige dich. Wohlgefühl. Ruhe. Sei ganz bei dir selbst. Alles andere ist unwichtig. Alles Äußere und alles Innere, was aufreißt und drängt. Alles unwichtig. Schicke es weg. Und die Fahrt wird wieder ruhiger.

Super. Wunderbar. Du bist heiter. Froh. Kraftvoll. Du bist klar in deinem Denken.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Du bist der Steuermann. Erkenne. Es ist nicht der Körper, der dich lenkt, mit seinen Signalen und Gefühlen. Du bist der Steuermann. Mache dir bewusst, du kannst es steuern. Du bist es. Ganz sicher. Du steuerst die Kapsel. Mit deinem Willen. Mit deinem Verstand. Nutze deinen Verstand. Nutze deine Vorstellungskraft. Habe Weitsicht über die Gefühle. Gefühle sind Wellen. Sie kommen und sie gehen. Es ist alles wieder gut. Alles ist gut. Stelle dir deinen Ort des Wohlfühlens vor. Immer wieder. Übe. Es wird besser werden. Viel besser. Lerne. Lerne damit. Lebe damit. Nimm es ein wenig mehr an. Vielleicht gelingt es ja.

Und jetzt stellst du dich in deiner Kapsel auf, klappst das Dach auf und guckst hinaus, stellst dich auf, in den Fahrtwind auf der Zielgeraden. Stell dich auf wie ein Sieger, der durchs Ziel rennt, die Zielbänderole als erster mit seinem Körper durchtrennt und ein Stück davon mitnimmt. Flatternd stehst du im Fahrtwind. Du lachst. Die Augen leicht blinzeln siehst du, was da alles auf dich zukommt, was hier draußen los ist.

Die rasante Fahrt geht geradeaus, mit leichten Kurven, über die Krümmung eines riesengroßen grünen Planeten, hier stehen Wälder, durch die die Bahn führt, du rauschst im frischen Duft der Tannen, der Moose und Farne, die hier wild und frei wachsen, durch die unendliche Tundra, es riecht auch etwas nach Schnee und die Luft ist kühl, tatsächlich hier und da kleine Schneefelder. Die Luft ist schön frisch in deinem Gesicht. Der Fahrtwind macht dich frischer und frischer. Herrlich.

In der nächsten Kurve, die tiefer führt in wärmere Gefilde, rast du an einem Küstenstreifen vorbei. Vorbei an Strand, an Felsen und Meer. Es ist nun warm hier, warm und tropisch feucht. Es zieht um dich, hüllt dich ein, warme angenehme Luft. Der Duft tropischer Früchte steigt in deiner Nase hoch. Es duftet auch nach Feigen und Datteln, süßlich. Da ist auch Honigduft. Und Vanille. Du schmeckst es bereits auf deiner Zunge. Willst den Mund aufmachen und die Aromen in dich aufnehmen. Herrlich.

Hier ist Freiheit. Spüre die Befreiung. Es ist ein liebevoller Umgang mit dir selbst, die Natur, durch die du strömst, sie hat dich lieb. Hier ist alles so ungläublich wunderbar.

Genieße diesen Moment.  
Verweile darin noch eine Weile.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Schau dir all das an, was um dich ist. Die Weite. Die Landschaft. Die Natur. Berge. Täler. Wolken. Der Horizont. Wo die Fahrt hinführt. In den Sonnenaufgang. Es geht weiter. Es geht immer weiter. Und all die schönen und angenehmen Sachen und Lebewesen, die Pflanzen, die Tiere, vielleicht erkennst du einige, zwischen den Palmen oder im Meer, nun, sie alle sagen dir: „Erkenne, unter all dem Schutt und den Wunden ist etwas sehr Liebevolltes. Hör auf mit dem Hass gegen dich und gegen die anderen, verschone dich, denn du und dein Körper sind es wert, gemocht und geliebt zu werden. Du bist wertvoll. Glaube daran. Du darfst daran glauben.“

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Und wie jede Reise geht auch diese nun zu Ende, sie führt zu einem weiteren Wendepunkt. Der kein Endpunkt ist. Es gibt nur einen Endpunkt, und der ist noch lange nicht erreicht. Das ist, wenn das Leben endet. Dieser Punkt ist lange noch nicht. Du lebst. Du bist lebendig. Und du bleibst lebendig. Es folgt nur ein Wendepunkt auf den anderen. Das ist das Leben. Ein Wendepunkt auf den anderen. Sei achtsam und akzeptiere dies. Es ist das Leben.

Werde nun wacher und wacher. Mit jedem Atemzug kommst du immer mehr in deinen jetzigen Zustand zurück. Doch die Fahrt der Gefühle endet nicht. Nimm diese Erfahrung mit. Durchstoße vereiste Tore. Kreuze die bunten Stürme gemischter Gefühle. Steuere mit dem Verstand. Arbeite mit deiner Vorstellungskraft. Du weißt, nach einer Welle kommt die Entspannung. Verletze dich nicht. Achte auf dich. Übe dich darin. Wenn es nicht immer gelingt, das ist wahr, dann ist es so. Vertraue auf diesem Weg, immer freier davon zu werden. Immer freier von diesen dich selbst schädigenden Impulsen zu werden. Es immer weniger zu brauchen. Nicht aufgeben. Ich gebe auch nicht auf. Hasse dich nicht. Liebe dich für das, was du kannst. Du bist ein Achterbahnfahrer der Gefühle. Nun fahre und tue es gut. Es ist deine Reise. Es ist deine Fahrt der Gefühle.

Atme nun bewusster. Du wirst wacher. Es strömt in dich ganz automatisch. Atme nun bewusster aus. Deutlicher. Eine kleine Körperreise zum Wachwerden. Spüre bewusster, klarer, deutlicher in deinen Körper. In die Füße, die Waden, die Knie, die Oberschenkel. Spüre frisch und hell und energievoll. Spüre dein Becken, dein Gesäß, den Rücken, den Oberkörper. Frisch und hell und energievoll. Die Arme und die Hände, die Finger. Voll guter Energie. Spüre deinen Kopf und deinen Hals. Hier mitten im Schädel sitzt dein Verstand. Nutze ihn. Höre auf die Signale deines Körpers. Höre auf die Gefühle, wenn sie ganz zart sind. Sei achtsam. Sei lieb zu dir. Vergiss das nie.

Und wie eine Sanduhr, die rückwärts läuft, sammele alle verstreuten Sandkörner ein. Sammele alle zusammen. Es sind Hunderte, Tausende, die rückwärts wie ein leises, zartes Klavierspiel in den oberen Teil der Glaspohle schweben und zurückrieseln. Immer weniger sind unten. Immer mehr sammeln sich im oberen Bereich. Sie sammeln sich, werden eins. Auch du kannst die Zeit etwas zurückdrehen. Zurück an den Anfang. Hierher, wo diese Reise begann.

Es sind nur noch zehn Sandkörner da. Zwei schweben hoch in die Glaskuppel. Nur noch acht. Wenn alle Sandkörner oben sind, zurück zu den anderen nach oben, wieder ganz bei den anderen sind, dann bist du wach, erfrischt und heiter und machst die Augen auf. Dann streckst du dich. Räkelst dich wie eine Katze. Bis froh und dankbar. Für dich. Und für das Leben.

Acht Sandkörner. Sieben. Sechs. Fünf. Vier. Drei. Zwei. Eins. Wach und ganz erfrischt bist du. Alles auf Anfang. Los geht's. Augen auf. Räkele dich. Mach dich lang. Beuge die Arme, strecke sie. Beuge die Beine. Strecke sie. Atme deutlich aus.

Genieße den Moment des Wachwerdens. Du bist ganz. Du bist ganz bei dir.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Verweile eine Weile und hänge diesem Moment etwas nach.  
Gehe die Reise noch mal kurz im Kopf durch.  
Nimm mit davon, was dich berührt hat.

Vielen Dank fürs Mitmachen! Bis bald, vielleicht, wenn du magst.

Ich würde mich freuen.

## Die Bootsfahrt der Gefühle (Depression & Angst)

Willkommen.

In dieser Reise geht es um die Wahrnehmung des Melancholischen.

Und um die Beschreibung des Weges hinaus.

Depression ist mehr, als nur kraftlos zu sein.

Mehr als der Verlust von Freude und der Verlust des Interesses am Leben.

Die Idee für diese Reise ist, sich dem zu stellen. Zu erkennen, was jetzt ist, und zu erkennen, wie ein Weg sein könnte, heraus zu finden. Heraus aus der Gefangenschaft der Depression. Diese Reise mag ein Beispiel sein, vielleicht ist es ähnlich wie bei dir. Ein Vorschlag, ein Angebot, wie ein Weg, der vielleicht von dir beschritten wird. Wenn du magst, begleite ich dich mit meiner Stimme. Bis du bereit? Sehr schön.

Setze dich zunächst achtsam hin.

Spüre die Unterlage, auf der du sitzt.

Spüre dein Gewicht. Die Beine und das Sitzbein. Wie es sich hineindrückt in den Sitz.

Du kannst auch liegen. Vielleicht liegst du ja schon. Spüre, wie dein Körper aufliegt. Schwer. Deutlich. Nimm es wahr. Fersen, Waden, Oberschenkel, Becken, Rücken, Schulter, Arme, Finger und Fingerspitzen, Kopf – alles liegt auf, mit seinem Gewicht.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Nun, wenn du möchtest, schließe die Augen und richte deinen Blick nach innen. Nimm wahr, wie dein Atem geht. Wie du atmest. Ruhig. Regelmäßig. Langsam. Immer langsamer. Die Funktionen deines Körpers verlangsamen sich. Der Körper äußert sich. Kommt wie der Atem zur Ruhe. Alles verlangsamt sich. Herzschlag. Atmung. Wahrnehmung. Reduziert sich. Immer mehr. Immer tiefer. Löse dich nun langsam von dieser Wahrnehmung. Lass etwas los. Loslassen bedeutet, nicht mehr so sehr auf die Signale zu achten, die auf dich einströmen. Achte nicht mehr darauf, was da spürbar ist. Immer weniger auf all das zu achten, was du wahrnimmst. Möglicherweise achtest du jetzt nur noch auf die Atmung. Als verbliebender Eindruck, den dir dein Körper schickt. Lass auch irgendwann die Atmung alleine, betrachte sie nur. Wie es ruhig und sanft weiter atmet. Und lass das Atmen los. Entferne dich. Lenke deine Aufmerksamkeit tiefer nach innen. Vielleicht achtest du nun mehr und mehr auf deine innere Gedankenwelt. Sage dir: Alles wird und ist, so wie es jetzt ist, ich bin bei mir, tief mit mir verbunden, bin ruhig und sanft, bin ruhig und sanft entspannt. Da ist Ruhe und Schwere. Angenehme Ruhe. Wohlige Schwere.

So mischen sich nun diese Eindrücke, Atemzug um Atemzug kommen sie und gehen sie, kommen und gehen, es sind die Signale deines Körpers, es sind die Wahrnehmungen, und tief in dir sind es diese Gedanken. Ein Pendeln. Ein Hin und Her. Hin und Her.

Wie ein kleines Schiff im Wellengang. Wie eine Nusschale im Ozean. Im Ozean der Gefühle. Unser Pendeln und Wiegen, auf dem unendlichen Wasser der Emotionen. Gefühle sind noch tiefer in uns verborgen. Wir wollen diese nun ergründen.

*(Pause – 20 Sek. Klänge)*

Heute, als ich mit meiner Nussschale weit hinaus auf das Meer fahre, mich den Naturgewalten und den unendlichen Dimensionen hingeebe, mich ausbreite und mich weite, da merke ich, die Welt, so wie ich sie mal kannte, ist aus der Ordnung geraten. Meine Welt hat sich verändert. Die äußere Welt hat sich verändert. Und die innere Welt in mir. Verändert. Ich spüre nun anders. Ich denke anders. Achte anders auf die Signale meines Körpers. Der Kreis von Menschen, die mich umgeben, hat sich verändert. Was daran kann ich behandeln? Ich habe Zweifel. Ich hoffe, neue Lösungswege zu finden. Kraft zu finden. In ein Leben zu finden, das mich glücklich macht. Will mein altes Leben wieder herstellen. Vielleicht zurück. Manchmal ist es wirklich wie ein Zurückwollen, an die schönen und guten Orte, in der Erinnerung.

Ich erkenne, mich verändert zu haben. Ich bewerte diese Veränderung. Die Veränderung. Alles. Bewerte ich und lasse es so ungern los. Möglicherweise habe ich gelernt. Reifer. Ruhiger. Selbstsicherer. Zielbewusster. Doch etwas fehlt. Fehlt mir Klarheit? Blicke noch nicht ganz durch. Fühle, es gibt keine Richtung in meinem Leben. Aus der Bahn. Bewege mich in viele Richtungen. Weg von all dem Unangenehmen. Hinein in den Rückzug. Nur will ich das immer, fortwährend? Isoliert und abgetrennt, ratlos und abgestumpft. Will das hinter mir lassen. Mich freischütteln. Es abschütteln. Nun sehe ich so vieles negativ, was ich nicht will, aber ich habe sie jetzt. Diese negative Sicht auf die Dinge. Denkbar, diesen Blick auf das Negative hatte ich schon immer, schon länger. Länger als die Melancholie. Länger als die Depression.

Die positiven Gedanken sehe ich nicht mehr. Meine negativen Lebenserfahrungen haben mich gelenkt. In Erinnerung so deutlich nun das Schmerzhafte, das Traurige. Bin unsicher, unglücklich, frustriert. Klare Sicht ist eingeschränkt. Reagiere jetzt so unsicher und unerwartet impulsiv. Unüberlegt.

Erinnerungen wohnen in der Vergangenheit. Dort zu wohnen macht mich jetzt traurig. Macht Angst, weil ich nicht weiß, wie es weitergeht. Hätte ich keine Vergangenheit, würde es mir vermutlich gutgehen. Weil ich ohne Vergleich wäre. Denkbar, dass es mir im Grunde, ohne diesen traurigen Gedanken, gutginge. Könnte ich vielleicht sein und tun, was ich wollte. Würde ich das jetzt nicht denken, wäre ich jemand anders.

Was wäre, wenn ich sage, die Vergangenheit ist vorüber. Ich wohne nun hier, im Haus der Gegenwart. Wer wäre ich ohne diese Erinnerung? Wäre ich weniger Ich? Hätte ich weniger von mir? Es ist vorüber. Vorbei. Meine Erinnerung ist der klare Beweis, dass es vorüber ist. Und dennoch bleibt es ein Teil von mir. Erinnerung, du Begleiter. Bleibe etwas hinter mir zurück. Mach den Blick frei. Lass mich los, Erinnerung – denn ich lasse dich los.

Könnte meinen Blick nach vorne richten. Neue Ziele, neue Wünsche, neue Aufgaben in meinen Besitz nehmen.

Doch die Vergangenheit erinnert mich an mein Scheitern. Dies möchte ich vermeiden. Den klaren Blick auf mein Scheitern richten, das fällt so schwer. Ich vermeide es, da es unangenehm ist. Da es schwer ertragbar ist. Verwirrend. Aufreibend. Verglichen mit mir selbst geht es mir schlechter. Ich erkenne das. Das ist schwer zu ertragen. Freunde, Partnerschaft, Job, ich selbst, die Familie, alles erscheint mir nicht so, wie ich es möchte. Eingetaucht in diesen Nebel des Schwermuts und der Unzufriedenheit.

Ich möchte ein Wie finden, hinauszukommen aus dieser Blickrichtung.

Die Veränderung, das bin ich.

Habe ich den Mut? Aufzustehen, auf die Suche zu gehen. Angst macht mir das Scheitern. Es ist möglich. Die Zukunft ist so ungewiss. Das ist der Kreis. In der Vergangenheit das zementierte Scheitern und in der Zukunft die flirrende Angst.

Ich entscheide mich, im Kreis zu bleiben.

Denn scheitern lässt mich immer nur eins: ich mich selbst.

Ich glaube zu wenig an mich. Ich selbst bin der Grund, dass ich scheitere. Verändern muss ich mich selbst, um weniger zu scheitern. Veränderungen, Denkweisen und Verhalten an mir selbst verändern.

Loslassen statt festhalten. Es fließen lassen. Es laufen lassen. Loslassen das Erklären, loslassen das ewige Zerdenken. Loslassen und mich entfernen, statt mit aller Macht mich und die Welt kontrollieren zu wollen. Einfach so sein, wie ich bin, und es für gut befinden. Das hatte ich. Das habe ich verloren. Das Leben lief, und ich war zufrieden. Weil ich wenige Erwartungen an das Leben hatte. Weil ich voller Vertrauen war.

Ich akzeptiere alles und jetzt, neu, ich vergleiche nicht mehr, bin radikal. Das, was jetzt ist, das, was ich jetzt bin, das, was ich jetzt habe, das bin ich, das akzeptiere ich. Ich bin nicht unbedingt damit einverstanden, stimme nicht allem zu, aber ich akzeptiere, dass es mit mir zugleich in der Welt ist. Das ist ein Weg, den könnte ich gehen. Und das, was mir nicht gefällt, könnte ich versuchen, langsam, tastend und behutsam zu verändern.

Das, was mir nicht gefällt, das bin ich. Ich möchte mich langsam, tastend und behutsam verändern.

Dennoch ist weiterhin in der Zukunft diese Angst. Die Zukunft macht mir Sorgen. Sie ist keine Freiheit. Ich erkenne in diesem Moment, die Lösung ist, im Jetzt zu sein. Die Lösung ist, ganz bei mir zu sein, jetzt in der Gegenwart. Ich lasse los, was an mir zerzt. Diese Sorgen. Was von mir verlangt wird. Was ich meine, was andere von mir erwarten. Und was ich eh nicht ändern kann. Das, was ich ändern kann, das will ich mit aller Kraft. Das will ich bei mir erreichen. Mit Konsequenz. Mit Ordnung. Mit Aufmerksamkeit. Und auch, ja, mit Disziplin. Will mir treu sein. Meinen Verstand benutzen und das loslassen, was mich blockiert. Das Verändern, was mich blockiert und verhindert, dass ich glücklich werden kann. Und die Ordnung wieder herstellen.

Ich verstehe. Es ist schwer. Niemand hat gesagt, dass es einfach wird. Niemand sagte, es wird leicht. Aber etwas kann ich in mir verändern, damit es leichter wird.

Es ist eine Kraftanstrengung, mich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Vergangenheit und Zukunft auszublenden. Die Sorgen am Wegesrand stehen zu lassen fällt schwer. Bin stets abgelenkt durch Sorgen der Zukunft und der Vergangenheit. Ich möchte meine Kraft auf das lenken, was ich bei mir verändern kann. Dafür bin ich hier. Ganz nah bei mir. Und gehe meinen Weg. Lasse die Sorgen am Wegesrand zurück.

Heute erkenne ich diese hinderlichen Gedanken. Es ist dieser Kreis, aus dem ich nicht rauskomme. Ich komme immer wieder in der Zukunft an, die mir meine Vergangenheit vorspielt. Der Blick in die Zukunft macht mir Angst. Meine Vergangenheit wirft ihre langen Schatten in die Zukunft. Und aus der Zukunft kommen diese Schatten auf mich zu. Als wären es neue Schatten, neue Ängste. Es sind jedoch nur meine alten Ängste, in neuer Gestalt. Ich erkenne sie jetzt. Es sind meine betagten, grauhaarigen, greisen Ängste in neuer Gestalt. Jung und lebendig springen sie auf mich zu. Ich heiße sie willkommen. Euch kenne ich, seid meine Begleiter. Hallo! Willkommen! Gesellt euch

zu den Erinnerungen. Begleitet mich, doch verstellst mir nicht den Weg. Tretet zur Seite. Ich gehe an euch vorbei. Ja sogar durch euch durch.

Durch Ängste gehe ich hindurch. Störende Gedanken schicke ich fort. Wie Wolken am Himmel, die vorbeiziehen. Mit einem kräftigen Wind, der eindeutig die Wolken wegschickt. Dann habe ich den Blick frei auf den blauen Himmel. Der blaue Himmel ist jetzt, er ist tatsächlich wahr, er ist keine Zukunft und keine Vergangenheit. Er ist hier.

Ich liege in meiner wippenden Nussschale und habe freien Blick auf den unendlich blauen Himmel.

Das macht mich frei. Ich kann freier atmen. Ich spüre meinen Versuch, es beiseite zu schieben. Als ich durch die Wolken sehe, bin ich frei, erleichtert, den blauen Himmel sehe ich, hier in meiner Nussschale liegend, auf dem Ozean der Gefühle, hin und her, in der Wiege des Lebens. Über mir der Himmel, einfach, tief und unendlich blau. Der ist einfach da. Auch ich bin einfach da. Ich nehme wahr in meinem einfachen Dasein. Vielleicht kann ich jetzt so ein Gefühl wie Dankbarkeit wahrnehmen. Dass ich überhaupt da bin. Danke, dass ich da bin.

Und vielleicht passiert dir nun folgende kleine Geschichte. Was wäre, wenn du weiter hinaus auf das Meer fährst? Was wäre da wohl?

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Du fährst nun weiter hinaus auf das Meer. Deine Nussschale stärkt sich, wird ein kleines Segelboot. Mit zwei Masten. Es ist ein mittelgroßes Boot. Du bekommst noch ein Team. Ein Teil von dir lenkt das Boot. Ein Teil von dir schaut, ob die Segel gut im Wind stehen. Ein Teil von dir liegt auf dem Deck und sonnt sich. Ein Teil von dir steht schief in der Kombüse und bereitet das Essen vor. Die Crew bist du. Stell dir das vor. Der Wind nimmt nun zu. Der Wind ist wie das Gefühl. Er kommt, baut sich auf, erreicht einen hohen Druck, überwältigend, und wird wieder weniger, flaut ab, verschwindet. Als wäre er nie da gewesen.

Beobachte die Oberfläche des Meeres. Beobachte sie, wie du dich selbst achtsam beobachtest. Wie deine Atmung geht. Wie dein Körper sich anfühlt. Im guten sicheren Kontakt mit der Unterlage. Einfach atmen. Einfach sein. In einem wohligen Abstand zu deinen Gefühlen.

Beobachte also weiter die Meeresoberfläche. Eine Windböe lässt das glatte Wasser vibrieren, kräuselt es auf, in der Ferne erkennst du es. Noch ist hier auf deinem Boot eine angenehme, warme Windstille, in der Sonne liegst du auf dem Deck und beobachtest die unsichtbare Böe, wie sie näher und näher kommt. Näher und näher.

Als der kräftige Wind das Boot erfasst, spannen sich die Segel mit einem Knall auf. Sofort ist Druck drauf. Das Boot wird angeschoben. Aber auf dem Deck rumliegen geht jetzt nicht mehr. Der Wind wird immer stärker. Alles wird von Deck gefegt. Fliegt davon. All die unangenehmen Gefühle und Erinnerungen auch. Alles wird weggefegt. Weit über das Meer. Verteilt. Du stehst im Wind, lehnst dich dagegen, beobachte, wie deutlich und stark dich der Wind hält. Das Steuerrad drehst du mit kräftigen energievollen Armbewegungen, du stehst fest und stark auf Deck, gegen den Druck des Windes und gegen den Druck der Wellen. Das Boot verändert seine Fahrtrichtung.

Du lächelst dir zu. In diesem Moment der großen Anspannung steuerst du dein Boot. Du hältst es mit deinen Händen, mit deinem Körper. Stemmst dich hinein. Dein Stand ist sicher. Der Regen und das salzige Meerwasser peitschen über das Boot, in dein Gesicht, an deinem Anorak herunter. Aber du stehst. Das sind mal Gefühle.

Das Boot, das Wetter, die Wellen – sie sind alle deine Trainer. Sie trainieren deine Gefühle. Sie trainieren dich. Schau dich an.

Aus der Kombüse kommst du gar nicht mehr. Hier ist alles durcheinandergeflogen. Die Töpfe. Die Speisen. Das Besteck. Tief im Inneren hat es ordentlich gescheppert.

Fixiere einen Punkt in deiner Vorstellung. Sammele dich. Mit der Kraft deiner Gedanken, mit der Kraft deiner Vorstellungskraft kannst du alles wieder an seinen Ort stellen. Konzentriere deinen Verstand.

Nimm achtsam wahr, wie allein durch die Kraft deiner Gedanken du einen Schritt zurücktrittst. Frage dich: Worum geht es hier eigentlich?

Ich bin das Boot. Ich bin der Sturm. Ich bin das Meer und der Wind. Ich bin am Steuer. Ich bin die Kombüse. Ich bin auf Deck. Ich werfe den Anker.

Schau dir das Boot an, wie es hin- und herhüpft auf den Wellen der Gefühle. Es wird nicht untergehen. Es ist nur ein Bild. Es steht für dich. Das Boot ist dein Werkzeug. Es soll dich daran erinnern. Tritt noch ein Schritt zurück.

Mache dir bewusst, wo diese Reise begann. Es ist nur in deiner Vorstellung. Fühle in deinen Körper hinein. Spüre, wo du bist. Atme achtsam. Beobachte deine Atmung. Bleibe aber noch in der Entspannung.

Nimm diese Entspannung mit. Breite sie über alles aus, was du siehst. Atme ein. Atme aus. Mit dem Ausatmen bist du Frieden und Ruhe. Breite es aus. Tauche alles ein. Benetze alles. Breite dich aus, wie schützende Flügel sich ausbreiten. Über den Sturm. Über das Boot. Der Wind lässt nun nach. Der Sturm wird schwächer. Bringe noch mehr Kraft auf, tief aus deinem Innersten, um die Ruhe größer und größer werden zu lassen. Ruhe und Frieden. Das Meer ist weit. Es ist stark. Ja, es ist deine Stärke. Mit deinem sanften Atem beruhigt sich das Bild. Und tief im Innersten des Bootes sammelst du deine Gedanken, und all die Unordnung und das Chaos werden geordnet. Wunderbar.

Stell dir vor, es gelingt tatsächlich. Die Teller, die Speisen, das Besteck, die Töpfe, alles, was herumliegt und wie explodiert verteilt ist, beginnt magisch und schwerelos zurück in eine Ordnung zu finden. Vertraue. Es wird sich selbst organisieren. Vertraue nur auf die Möglichkeit, dass es sich ordnen wird. Das, was du dir vorstellen kannst, das wird eintreten. Stell dir vor, wo der Topf in den Schrank gehört. Wo die Gläser hingehören. Alles wird sauber und ordentlich. Und stell dir vor, all die Wunden und Verletzungen heilen etwas mehr. All die vergangenen Verletzungen und Kränkungen, die Enttäuschungen, die Gefühle von Scham und Schuld, alles wird sich von alleine ordnen, wenn du nur darauf vertraust.

Ich lasse dir nun etwas Zeit dafür. Vielleicht, mag sein, hilft dir dieser Gedanke dabei. Jede Schwierigkeit ist eine gute Chance etwas zu lernen. Lerne. Lerne, was vergangen ist, loszulassen. Lerne, was jetzt ist, zu lieben.

Lade dich ein, dich zu lieben, dich zu mögen, so, wie du bist. Kostbar. Liebevoll. Liebenswert. Lass es dir gutgehen. Es ist die schönste Form, es allen zu zeigen.

*(Pause – 2 Min. Klänge)*

Nun fühle dich etwas wohler und entspannter. Vielleicht ist es ja gelungen.

Schau, das Boot steuert einen sicheren Hafen an. Du kommst an. Der Hafen ist wunderschön. Es ist ein Hafen, so, wie du ihn magst. Stelle ihn dir vor, entwerfe ihn. Du bist der Architekt. Vielleicht sind da auch noch andere Boote. Die auf dich warten. Vielleicht ist aber auch nur Stille und Einsamkeit. So, wie du es magst. Es ist strahlender Sonnenschein. Der Himmel so blau. Kaum Wolken. Die Luft so frisch. Herrlich. Es ist dein Hafen. Dein sicherer Hafen. Der Ort des Wohlfühls.

Atme tief ein. Herrlich.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Ich bin bereit, das alles und noch mehr zu entdecken. Mich auf das Loslassen einzulassen. Mich zu verwandeln. Und zu wachsen.

Dafür muss ich zurück in diese eine Realität. Mit meiner Nussschale auf dem Ozean nun ein Ziel ansteuern, von meinem Willen gelenkt, mit Klarheit, etwas gelöster von den Mächten der Natur, die mich eng und fest im Griff halten, bin ich auf dem Weg. Auf meinem Weg.

Womöglich kennst du diesen Weg. Er liegt vor dir. Kennst diese Ziele. Was zu tun wäre. Um die Angelegenheit weiter zu bringen. Um das zu tun, was du längst hättest tun müssen. Dieses Geheimnis in dir, diesen Weg, das ist es, vor dir.

Zum Ende dieser gedanklichen Meditation kommst du langsam wieder ins Hier und Jetzt, hierhin, wo diese Übung begann. Versuche nun, die Aufmerksamkeit umzukehren. Immer mehr den Zustand deines Körpers zu erspüren. Immer mehr. Immer deutlicher.

Nimm die Atmung wahr.

Nimm die Lage des Körpers wahr.

Beobachte. Dein Geist ist beruhigt.

Wie wird dein Weg? Auf welche Ziele hin? Mit welcher Willenskraft?

Achte immer wieder auf deine Atmung. Nimm dir Zeit. Nimm dir die Zeit, die es braucht. Das wird dich entspannen. Dich auftanken lassen.

Mit der Kraft, die du brauchst, für deinen Weg.

Mit einem Atemzug kannst du entspannen. Aus der Ruhe erwächst die Kraft. Deine Stärke. Spüre die Festigkeit. Da ist ein Wille. Es ist womöglich dein Wille. Da ist diese Deutlichkeit. Eine Grenze. Eine Kontur. Deine Kontur. Deine Beständigkeit. Spüre, dein Körper ist im Raum. Du nimmst dir den Raum, du bist da. Dieser kleine Erfolg. Dieses kleine Wunder. Dieses Geschenk. Dieser Wimpernschlag in der Zeit. Du bist.

*(Pause – 1 Min. Klänge)*

Spüre in die Beine, da sind die Füße und die Waden, die Oberschenkel. Das Becken. Der Bauch. Der Oberkörper. Die Schultern und die Brust. Der Rücken liegt fest und schwer auf der Unterlage. Die Arme, mit ihren Händen, den Fingern. Spüre in die Spitzen der Finger, vielleicht liegen sie zart auf der Unterlage. Mit diesen Händen und mit diesen Fingern wirst du fortan bewusst gestalten. Deinen Weg. Und da ist Hals und Kopf. Und Scheitel und Hinterkopf. Spüre, wie schwer und kräftig dein Kopf ist. Darin ist dein Verstand. Der Ort deiner Gefühle. Der Ort deines Selbst. In der Einheit des Körpers erkennst du deinen Geist und deine Willenskraft. Weiter zu machen. Fortzufahren. Dabei zu bleiben. Allen Unannehmlichkeiten zum Trotz. Es ist eine Reise. Die immer weitergeht. Dich immer weiter führt.

Atme nun deutlicher. Kräftig ein und deutlich wieder aus. Wenn du möchtest, und du immer wacher und deutlicher im Hier bist, öffne nun langsam die Augen. Du bist da.

Bewege Hände, Arme, Füße und Beine, strecke dich.  
Dehne dich. Wunderbar.

Vielen Dank fürs Mitmachen!

Und hab einen wunderbaren Tag!

# Das Seidenkissen (Loslassen)

Willkommen zu dieser Reise.

In dieser Reise wollen wir gemeinsam ügend durchgehen, wie es sich wohl anfühlen muss, loszulassen.

Ich bitte dich zuerst, eine angenehme Haltung einzunehmen, in der deine guten Gefühle überwiegen und in der dich ein durchgehendes Wohlgefühl durchströmt. Vielleicht kannst du dir das vorstellen. Manchmal gelingt es, wenn du dich darauf einlässt.

Zu spüren, wie du sitzt.

Zu spüren, dass du da bist.

Zu spüren, dass du da sein darfst.

Nach einer kurzen Entspannungsübung, um dich rasch in einen ausreichend guten Zustand der Ruhe und Schwere zu bringen, wirst du eine kleine Erzählung hören, die wie ein Bild, eine Metapher, für all diese sehr komplizierten Dinge des Lebens steht.

In die Einfachheit der Bilder, die gleich entstehen, können so viele komplizierte Gedanken, Erinnerungen und Erfahrungen hineingelegt werden, dass es nahezu magisch wirken kann. Und in dieser magischen Stimmung könnte es sein, dass du bereit bist, Veränderungen in deinem eigenen Leben zuzulassen, zu erproben, in der Vorstellung durchzuspielen und herauszufinden, wie sich das anfühlt.

Bist du bereit? Gut.

Sitze oder liege achtsam da. Schließe bewusst die Augen und achte auf deine Atmung. Beginne damit, zu beobachten, wie du atmest. Atme zuerst bewusst in den Bauch. Und wieder aus. Atme erneut zuerst in den Bauch und dann in die Lungen. Lass die Luft langsam ausströmen, durch die Nase. Wiederhole. Atme ein. Erst in den Bauch und dann in die Lungen. Halte die Luft und lasse sie langsam wieder ausströmen. Atme nun gelassen weiter. Entspannt. Beobachte, wie du dich mehr und mehr entspannst. Allein durch das Beobachten, wie automatisch nun die Atmung hin- und hergeht, wirst du ruhiger und gelassener. Ruhe. Schwere. Gelassenheit und Wärme.

Jetzt ist Gelassenheit und Stille in dir. Gelassenheit und Stille.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Da, wo diese Stille wohnt, da ist auch Ruhe und Gelassenheit. Stell dir nun vor, wenn du möchtest, wie du mit dieser ruhigen Gelassenheit, nahezu schlendernd, über eine Straße einer großen, grauen Stadt flanierst, um eine Ecke biegest, ein kühler, nasser Wind sich leicht gegen dich stemmt und du es eben noch schaffst, bevor dich eine weitere kalte Windböe erwischt, dich schnell durch eine kleine graue Tür hinein in einen Laden zu retten. Deine Entscheidung aus der Not, rasch und intuitiv, führt dich in ein völlig unbekanntes, neues Geschäft, das du nicht kennst. Es ist ein Laden, wie es so viele davon hier an dieser Straße gibt, aber du hast, gelenkt von Zufall und Willen, dich für

diesen Laden hier entschieden. Irgendwie kommt dir dieses Geschäft vertraut vor. Als wärst du früher schon einmal hier gewesen. Bereits auf der Türschwelle empfängt dich ein angenehmer, wohliger Duft nach Rosen, Lavendel und Zitrus, und drinnen im Laden blickst du auf einen wunderschönen, großen, geschmackvoll dekorierten Raum. Darin ist Licht und Helligkeit von den großen Kronleuchtern aus Kristall, da sind wohlige Arrangements von edlen Möbeln und da sind Sitzcken mit schönen, farbigen Teppichen und Bergen von Kissen, verteilt in Gruppen oder einzeln angeordnet, bunte und gestreifte Kissen, samtweich leuchtende und runde, eckige, kleine und große. Dein Blick schweift über diesen angenehmen, friedlichen Ort, der wie die Lobby eines Hotels aussieht oder vielleicht wie der Eingang zu einem kleinen Palast, und du gehst und legst dich hinein in einen dieser Kissenberge, die dich aufnehmen wie eine wohlige Umarmung und dich halten und dich umgeben. Hinein lässt du dich sinken, fühlst an Händen und im Gesicht diese Weichheit der Kissen, bekommst immer wieder ein anderes Kissen zu greifen, umarmst es, lässt los und nimmst dir ein neues, während du hineinsinkst, greifst du ein anderes, das weicher ist, das sich sanfter anfühlt, schließt die Augen und spürst dich umgeben von so viel Weichheit und Zartheit, immer tiefer sinkst du, und immer tiefer gleitest du hinein in dieses wohlige angenehme Fühlen, Streicheln und Berühren.

*(Pause – 1 Min. Klänge)*

In der nun erreichten Tiefe der Entspannung fällt es viel leichter, über die verborgenen Geheimnisse unserer Seele zu sprechen und ihnen etwas mehr nachzuhängen. So, wie du das eine und andere Kissen spürst, in das du dich hindrückst, durch sie hindurch, ganz angenehm umgeben, sinkst, so wollen wir nun auch einem dieser Geheimnisse nachhängen, das uns, seitdem wir Kinder sind, immer wieder beschäftigt. Es könnte sein, dass es bei dir genauso ist. Dass auch bei dir das Festhalten und das Loslassen so ein Geheimnis ist, wie du ein Kissen neu zu fassen bekommst und dafür eins loslassen wirst. Das zu ergründen, wie es sich anfühlt. Wie ein Kind, wie die Hand eines kleinen Babys, das sich aus Reflex an der Hand des Erwachsenen festhält und nicht mehr loslässt, so halten wir manchmal noch selbst an Dingen fest, die wir schon längst hätten loslassen können. Hier übt es sich so leicht. Greifen und lösen. Lösen und loslassen.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Manchmal, da bekommen wir ein Kissen zwischen die Hände, das so faszinierend für uns ist, dass wir es nie wieder loslassen wollen. Aus Seide. Ein wunderschönes, weiches Seidenkissen. Es gibt scheinbar keine Alternative zum Loslassen. Loslassen? Auf keinen Fall! Wir sind damit befasst, uns überall festzuhalten und andere festzuhalten. Alles zusammenzuhalten. Nur um unbedingt und auf jeden Fall weiter damit klarzukommen. Wir wollen dieses eine Kissen nicht verlieren. Kaum vorzustellen, es wieder loszulassen. So halten wir bis zur Erschöpfung an dem einen fest. Umgeben von vielen wunderschönen Kissen halten wir an diesem einen fest. So fest, dass sich das eine nicht mehr lösen will. So könnte es sein, dass dieses eine Kissen immer schwerer wird, und je länger wir es halten, desto mehr zieht es an uns, zieht nach unten, nach unten. Was soll ich sagen, es ist ein komischer Zustand.

Wir sind so erschöpft. Wenn wir loslassen, was uns wichtig ist, dann sind wir nicht mehr. Ohne dieses eine Kissen können wir kaum weitermachen. Dabei ist da immer wieder dieser fragende Gedanke: Was können wir loslassen, wie könnten wir uns leichter machen? Wollen wir loslassen? Können wir? Dürfen wir?

Können wir den anderen loslassen, um uns leichter zu machen? Tragen uns die Kissen oder tragen wir sie? Tragen wir den anderen oder werden wir getragen?

Vielleicht fehlt da jemand, der uns trägt, der uns hält. So halten wir fest an dem anderen, der sich vielleicht von uns entfernt, der unsicher ist für uns, der Zweifel, Ängste und Hoffnungen weckt, uns im Wechselbad dieser Gefühle lässt, ein unsicheres Vertrauen, ein erschüttertes Vertrauen, ohne Halt und im freien Fall, denken wir, fürchten wir, ohne je zu wissen, wie es ist, selbst fliegen zu können.

Loslassen erfordert mehr Mut, Loslassen der negativen Gedanken, Loslassen vom Gerede der Leute, Loslassen vom Nicht-Wissen, Loslassen der Befürchtungen, die uns treiben, vertreiben, zerschlagen, erschrecken. Frei sein. Später wird eh alles anders kommen als gedacht, möchte die Zeit uns sagen. Hätte ich nur gehört, wie die Zeit zerrinnt und wie sie uns zuflüstert: Hab Freude an den kleinen Dingen und halte dich nicht fest daran. Gib dich nur der Stille hin, den Klängen, und lass weiter los.

*(Pause – 3 Min. Klänge)*

Verfolgen eigener Illusionen, die nie real werden dürfen, nur um das zerstörerische und wärmende Feuer in uns nicht zu löschen. Wärmend, weil es uns wohltuend auffüllt. Zerstörerisch, wenn es zu heiß brennt und immer mehr will, immer mehr will und über die Grenzen geht.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Irgendwann ist da eine Realität, die ganz anders ist. Ein fester Rahmen, der Illusionen einmauert. Illusionen, kindliche Fantasien, die jetzt wieder Macht erlangen. An denen wir immer noch festhalten.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Nur wenn wir erkennen, dass wir einsam mit uns sind im Leben, haben wir die Chance zum Glück. Aus dieser Einsamkeit heraus wird das Glück die Begegnung mit dem anderen. Freude ist die Ausnahme, Glück ist das Geschenk. Es ist genau umgekehrt wie angenommen. Loslassen ist das Geheimnis. Um frei zu sein, neu zu begegnen.

Zu verstehen, dass Loslassen das Normale ist, fällt schwer. Stets beim anderen sein, klammern, nimmt dem anderen den Raum, sich zu entfalten, zu atmen, zu wachsen.

Erst im Loslassen ist die süße, befreiende Gnade – loslassen, frei machen, abstreifen.

Ein Versuch, nein, hunderte Versuche, sich jeden Tag ein klein wenig zu lösen, loszulassen bis zum Moment des letzten Atmens, loslassen und bereit sein, alles loszulassen.

Ich möchte nun, dass du all das, an dem du hängst und das dir wichtig ist, hinein in das eine, dir kostbarste Kissen legst und es betrachtest, wie du es fest hältst. Vielleicht umarmst du es gerade. Spürst die feine Seide. Vielleicht hältst du es mit beiden Händen. Stell dir nun vor, du sitzt da und hältst dieses Kissen mit deinen Händen etwas vor dich. Hoch, dass du es siehst. Es ist ein schönes Kissen, es ist darin all das, was dir wichtig ist, und ich möchte auch, dass du spürst, wie sich das anfühlt, was dir so sehr viel bedeutet. Ich gebe dir nun die Freiheit, die Erlaubnis und die Stärke zu entscheiden, wann du das Kissen loslässt. Dieses ist das Kissen, das all das darstellt, was dir wichtig ist und woran du hängst. Dieses wunderbare Kissen aus Seide.

Und wenn du bereit bist, dann beginne nun langsam loszulassen. Nimm langsam die Kraft aus deinen Händen, lass locker und lass los. Deine Hände öffnen sich und das Kissen fällt. Ja, du lässt los. Das Kissen fällt vor dich auf den Fußboden, wo es liegen bleibt, und du siehst, wie es fällt und liegt. Betrachte nun dein Gefühl.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Fühle, wie sich das anfühlt. All das hast du nun losgelassen.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Betrachte nun deine Hände.

Schau in deine Hände. Drehe die Handinnenflächen zu dir. Sieh, das sind deine frei gewordenen Hände. Kannst sie frei bewegen. Bewege sie, spiele mit den Fingern in der Luft. Öffne und schließe die Hände. Sie sind frei. Du bist frei.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Schau auf das Kissen hinab. Es ist weiterhin dort, wo du es gelassen hast. Es ist nicht fort. Alles ist gut. All das, was dir wichtig ist, ist da. Es ist alles da.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Allein die Erfahrung des Loslassens zeigt dir, dass nichts von dem verschwindet, was dir wichtig ist. Sondern es wird ohne Kraft und ohne Anstrengung immer in deiner Nähe sein. Denn so ist es wohl auch. Wir sind getrennt von dem, was uns so wichtig ist, denn es ist nie so nah, dass wir es fest- und für immer halten können. Das Leben ist Begegnung. Erst wenn du loslässt und den Mut hast zur Begegnung, ohne daran festzuhalten, wird das Glück mit dir sein. Dann erkennst du, das Wichtige wird immer da sein. Du bist da. Du darfst da sein. Nichts bedroht dich. Du bist wertvoll. Du wirst geliebt. Alles ist nur da, weil du selbst da bist. So kann alles sein, um dich herum und in dir. Ohne dass du es je festhalten musst. Es ist immer da.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Nun nimm das Kissen wieder langsam auf und spüre, ganz klar, wie sich das anfühlt, losgelassen zu haben. Nimm das Kissen und lege es zu den anderen, lächle, betrachte und versuche, wenn du willst, hieraus für dich das Beste zu nehmen. Dankbarkeit. Demut. Gnade.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Das Leben ist Begegnung. Erinnerung dich daran. Das Leben ist Begegnung. Es gibt die Zeit der Begegnung mit dem anderen. Diese Zeit ist kostbar. Mit Dankbarkeit nun wirst du langsam wieder umkehren. Nimm Abschied. Dein Weg führt dich zurück, durch einen riesigen Berg bunt aufgetürmter Kissen, die du mit deinem Körper auseinandertreibst und vor dir her schiebst, zur Seite drückst. Lass sie alle mit dir in diesen hellen Laden purzeln, verteile dich über die bunten Teppiche, kugle dich hinein, in den hell durchfluteten Raum mit den Leuchten aus Kristall. Du siehst dich um, gestärkt, selbstbewusst, klar. Hier ist ein schöner Ort, ein Ort der Kraft und der Klarheit. Hier hast du gelernt, wie es sich anfühlen muss, loszulassen. Befreit.

Mit ein paar Schritten bist du schon an der kleinen Tür. Es geht nun weiter zurück. Als du die Tür aufstößt, hinaus auf die Straße kommst, ist draußen ein herrlicher Tag. Die Sonne scheint und es ist schön warm und angenehm. Eine sanfte Brise berührt dich, du spürst diese wunderbare Freiheit. Deine Hände sind frei. Und in deinem Herzen trägst du all das Wertvolle und Kostbare, und du wirst getragen von all dem Wertvollen und Kostbaren, das dich umgibt. Du greifst mit deinen Händen in die Luft, streckst dich und spürst. Noch einmal drehst du dich um, siehst diesen wunderbaren, geheimnisvollen Ort, diesen Laden, und du weißt fortan um diesen Raum, in dir. Nimm dich erneut wahr. Du bist da. Du bist frei. Hältst an nichts mehr so fest wie zuvor.

Komme nun immer klarer und deutlicher zurück. Werde wacher und wacher. Hierher. In diesen Raum, wo deine Reise begann. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie du da bist. Ob du liegst oder sitzt. Spüre deinen Körper nun bewusster.

Da sind deine Hände, spüre in sie hinein. Deine Arme. Dein Kopf. Dein Rumpf, dein Gesäß und deine Beine, deine Füße. Spüre den Kontakt zur Unterlage. Nimm deine Atmung wahr, wie sie im Hier und Jetzt strömt. Du bist jetzt hier und du atmest bewusst und deutlich. Aktivierst dich. Wirst immer wacher und wacher. Immer klarer und klarer. Immer mehr im Hier und im Jetzt. Komm zurück und hinein in die Jetzt-Zeit. Nimm einen kräftigen Atemzug und atme deutlich wieder aus. Werde wach. Du bist wach. Strecke dich, mach dich ganz lang, öffne langsam die Augen, blinzele, taste dich hierher. Du bist jetzt wach und frisch.

Vielen Dank fürs Mitmachen!

## Der große Fisch (Somatisierung)

Hallo. Willkommen zu einer geheimnisvollen und stärkenden Reise. Schön, dass du mitmachst!

Das Ziel: Wohlgefühl und innere Stärke. Der Weg: über diese Fantasiereise. Bist du bereit? Sehr schön.

Nimm eine achtsame Sitzhaltung ein. Oder lege dich bequem irgendwo hin. Nimm deine Körperhaltung wahr. Nimm deine geistige Haltung wahr. Beobachte, was du fühlst, was du spürst und was du gerade denkst. Wie ist deine körperliche Spannung? Nimm sie wahr. Wie ist dein Kopf, übervoll mit Gedanken? Nimm es wahr.

Betrachte es nur. Lass es mit dem Blick des wohlwollenden Betrachters einfach zu. Und ein wenig los. Ein wenig mehr. Einfach so. Lass all die Eindrücke und Gedanken einfach sein, wie sie sind, und entspanne dabei.

Schließe nun die Augen.

Beim Beobachten erkenne, wie du bist, und lass in diesem Moment zu, dass du sein darfst. So wie du bist. Mit den Schwächen und mit den Stärken.

Manchmal vergessen wir, dass wir Stärken haben. Verirren uns im Labyrinth der Schwächen und der negativen Gedanken. Die Stärken sind verstummt. Sind still. Wir wollen mal etwas mehr hinhören und hinsehen, unsere Stärken erkunden. Wenn du möchtest, komm einfach mit. Meine Stimme wird dich begleiten. Heraus aus dem Labyrinth des Negativen.

Mach dich etwas locker. Angst macht unlocker. Zwänge und Regeln machen unlocker. Daran festhalten macht unlocker. Wie machen das die lockeren Typen? Vielleicht hast du dich das schon mal gefragt. Sind die so larifari oder so chaotisch oder so planungsbegabt?

Es scheint ein Geheimnis zu sein. Und davon werde ich dir nun berichten. In dieser geheimnisvollen Geschichte über die Stärke und die Kraft aus der Ruhe.

Während du dich also so beobachtest, beobachte auch deine Atmung. Der Atem strömt. Ganz von allein. Es atmet dich. Vertraue. Nimm wahr, wie ganz von alleine der Atem geht. Einatmen. Ausatmen. Ein wiegender Rhythmus. Viele Vorgänge im Körper sind ganz automatisch und halten dich lebendig. Sind das Leben. In dir ist Lebendigkeit.

Stell dir nun vor, du bist in einem wunderbaren Garten. Es ist ein großer, weit angelegter Garten. Ein Spezialgarten nur für dich. Es ist dein Garten. Mit deinen Lieblingsplätzen. Vielleicht wirst du auch neue Plätze finden, die deine Lieblingsplätze werden. Neue entdecken. Lass den Garten in deiner Vorstellungskraft langsam entstehen. Genieße diesen Moment der Entstehung. Erschaffe dir deinen Garten.

Vielleicht ist es ein Apfelbaum, mit vielen weißen Blüten, und an diesem Baum hängt vielleicht eine große, blaue Hängematte. Hier könntest du dich hineinlegen und dich hin- und herwiegen lassen. Vom Wind. Von der Sonne berührt. Hinein in die Traumwelt. Die frische Luft durch die Nase aufsaugen. Süßer Duft der Apfelblüte.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Wenn du nun über den Rand der Hängematte schaust, geht dein Blick vielleicht über die große Wiese, in dessen Zentrum ein großer Kirschbaum steht. Eingetaucht und umarmt von dieser weitläufigen Wiese, auf der das Gras hoch steht und darin wie getupft, in Rot und Lila, der filigrane Klatschmohn. Zwischendrin, rötliche und gelbe Duftpelargonien mit Blüten, die wie kleine Geschöpfe aussehen, ihre Blütenblätter weit aufgestellt wie Arme, bereit zur Umarmung, ihr zitronig-frischer Duft eine Einladung, die rosig-blumige Note ein Weckruf, nun aus deiner Hängematte zu kriechen und hier über diese große Sommerwiese umher zu wandeln. Ab und zu ein kleiner Windstoß, trägt den lieblichen Duft des blauen Lavendels, der in großen Büschen am Rand dieser Wiese steht. Herrlich.

Der Kirschbaum, der voll im Saft steht und große, pralle und prächtig süß schmeckende Kirschen zwischen seinem grün glänzenden Blattwerk trägt, hat einen dicken, beeindruckend großen Stamm, um den eine filigran geschnitzte Baumbank steht. Angeschmiegt um das Rund des Baumstammes ist diese Bank geformt, eine einladende Sitzgelegenheit, dich und deine Gedanken hier ausruhen zu lassen. Zur Ruhe zu kommen.

Du schlenderst locker hierher, berührst mit deinen Fingerspitzen einige der roten, knackigen Kirschen, und die auf Kopfhöhe hängen, berührst du leicht mit der Nasenspitze, mit der Wange, mit den Lippen, spürst diese roten Murmeln, ihren süßen Duft, pflückst dir eine prächtige, tastest ihre glatte Haut, wie die prall gefüllte Frucht, leicht federnd, unter dem erkundenden Druck deiner Finger nachgibt. Du setzt dich gelassen mit deiner Kirsche in der Hand auf die Baumbank und genießt diesen Moment der Stille. Da bist du, da ist er, der große Kirschbaum. Du kommst hier zur Ruhe. Es ist friedlich hier. Es ist schön. Und jetzt probierst du diese eine ausgesuchte Kirsche, langsam, genussvoll, tastend, fühlst mit deinen Lippen die Frucht, mit den Zähnen greifst du und beißt langsam hinein, die gespannte Fruchthaut knackt unter dem Druck deiner Zähne süßlich auf, das Aroma der Kirsche breitet sich augenblicklich in Mund und Nase aus, steigt hoch hinein in die Nase, mit einem Atemzug saugst du dieses unglaubliche Aroma intensiv auf, wunderbar. Als du anfängst zu kauen, langsam und genussvoll, löst sich das Fruchtfleisch saftig und süß und lässt den Kern los, der jetzt spielerisch in deinem Mund hin und her purzelt, bis du all das fruchtige Fleisch noch von ihm abgenagt und dir all das Köstliche genommen hast. Kräftige, süße Frucht. Du spuckst nun in einem hohen Bogen weit, weit über die Wiese den Fruchtkern aus, und das Aroma der Kirsche lässt du noch lange in dir nachwirken.

Als wäre das alles hier, was du dir vorstellst, wahr und real. Du kannst es sehen. Du kannst es riechen. Du schmeckst es. Du spürst diesen großen Genuss und diesen Frieden.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Dein Blick erfasst nun den ganzen Garten. Es ist dein Garten. Hier, ganz in dir, spielt sich all das Geheimnisvolle ab. Tief hierin geschehen diese Dinge. Hier entscheidest du, was ist wichtig und was ist weniger wichtig. Hier erkennst du, was ist notwendig und was kann aufgeschoben werden. Hier erkennst du, wofür du dich ernsthaft in deinem Leben entscheidest. Wir alle schieben Dinge auf. Das ist nichts Neues. Du kannst selbst entscheiden, heute das zu tun, was im Land des Morgens auf dich wartet. Was in der Zukunft unerreichbar scheint, kannst du heute schon beginnen. Das kannst du heute schon wollen. Schau dich um. Überall sind Möglichkeiten. Die du heute treffen kannst.

Spreng dein Aufstieben mit geistiger Kraft, unerschöpfliche Quelle, wie die stetige und wollende Kraft einer kleinen Pflanze, die sich durch einen steinigen Boden kämpft, hemmende Neigungen bricht, auseinanderdrängt, was im Weg ist. Sieh dich um. Du kannst es heute angehen. Jeder Tag ist gut genug, um zu wachsen, dir deinen angedachten Raum im Traum und in der Realität zu nehmen.

Ein paar Meter weiter weg, schau hin, da liegt auch ein ganz anderes Landschaftsbild. Hier beginnt die Trockenheit. Karge Landschaft in dieser Gartenwelt. Schau genauer hin. Denn auch hier war der Gärtner tätig. Es gibt kunstvoll ausgerichtete Steine, in feinen Kies geharkte Wellen, da sind Linien, die wie ein Fluss über den Sand meandern, viele Linien auf dem Boden, die ein Muster ergeben. Wege, die sich immer wieder ablösen und in neue übergehen. In diese kleine Steinwüste hast du deine Spur gelegt. Sie geformt, nach deinem Willen. Der magische Gärtner, der bist du.

Zwischen den Verwerfungen aus Stein und Kies stehen einige, drei vier kleine, kräftig-gedrungene Bonsai-Tannen, kleine Pinienbäumchen, in sattem Grün, mit buschigen Nadeln an ihren frei, suchend, ausgestreckt in den Himmel ragenden Ästen, kunstvoll wie geschnitzte Terrassenbauten übereinandergelegt, im Wind leicht auf und ab federnd, winkend, atmend.

Auf und ab.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Ganz oben, dort wo der Wind herkommt, über dem Garten, da ist das Blau des Himmels. Ein, zwei kleine Wölkchen stehen noch im unendlichen Hellblau weit oben. Die Wärme des Tages nagt schon an ihren flauschigen Rändern, die sich in feinen Schlieren vom Wind davontragen lassen. Ins Sonnenlicht getaucht, in die Wärme der Mittagssonne, die kräftigen Strahlen der Sonne berühren. Den rissigen Boden. Die Steine, die sich mit Wärme aufladen, die Pflanzen, die durch das Licht leben und wachsen.

Unter dem Goldregen ein großer, prächtiger Busch, an dem lange, goldgelbe Blütentrauben mit dem Wind spielen, da gurgelt ein kleiner Bach. Er ist sehr klein. Zart verspielter Rinnsal, der sich aus einer kleinen Gumpen nährt, die im weiter entfernten kühlen Schatten des großen Rhododendronbaumes liegt. Hier ist die Luft angenehm kühl und feucht, ideal für die weißen, roten und blauen Blüten des Rhododendrons. Das dichte Blattwerk schützt den Teich vor zu viel Sonnenstrahlen, und auch die großen bunten Karpfen darin sind so sicher und wunderbar geschützt. Es sind prächtige Zierkarpfen, die gemütlich und bedächtig, vorsichtig und behutsam ihre Runden im Wasser drehen. Sie gesellen sich zusammen, in kleinen Gruppen. Sie treiben auseinander. Sie verweilen an einem Ort. Knabbern an den Wurzeln der Seerosen. Öffnen und schließen langsam ihre Münder. Schweben still. Was für fantastische Farbmuster die Zeichnung ihrer Haut trägt. Die Körper dieser großen Fische tragen ein wunderbares, geheimnisvoll arrangiertes Farbenkleid. Rot, weiß, orange, flächig ausgebreitet, rosa und gelb gefleckt. Weiße und schwarze Punkte wie zufällig angeordnet. Jedes Muster einzigartig. Ruhig schweben die Fische da, in diesem kleinen Teich, unter dem Baum, in deinem Garten.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Auch hier sind überall dieser Frieden und diese ewige Ruhe spürbar. Wunderbar. Du schaust noch mal hin in den Teich und da erkennst du, aus dem Schatten des Rhododendrons, es kommt ein besonders großer Zierkarpfen langsam angeschwommen. Da ist er, der große Fisch. Behutsam gleitet der Karpfen unter der Wasseroberfläche aus dem Schatten in das Licht. Er hat einen großen, hellen Kopf, mit großen freundlichen Augen, und in seinem Gesicht ist so viel Ruhe und Gelassenheit. Unglaublich. Dieser wunderbar ruhige Ausdruck in seinem Gesicht. Und sein Farbkleid zeigt sich. Erstaunlich, dieser Fisch trägt ganz andere Farben. Hinter dem hellen Kopf beginnt ein dunkles Blau, ein Aquamarin läuft den ganzen Rücken entlang. Darin eingestreute grüne und türkisfarbene Punkte, wie Sterne leuchtend auf dem dunkelblauen Grund. Landkarte gemalter und ineinander zerfließender Farben über den Flanken des Fisches. Dieser Fisch ist riesig, viel größer als die anderen Fische im Teich, und all die Farben haben genügend Platz auf seinem Körper. Wie auf einer großen Leinwand nimmt die Farbenpracht sich den Raum. Weitet sich. Da ist ein Gelb und ein Orange, ein helleres Blau, zum Bauch hin fächern sich Streifen aus Gold, die Zierde eines kostbaren Anzugs. Ein Violett und ein Zitronengelb schmiegen sich um den Leib des Fisches zu den Flossen hin.

Tief im Wasser schaukeln die großen Flossen wie Segel im Wind, mühelos, pendeln hin und her, als hielten sie nur das Gleichgewicht und den Fisch in schwereloser Balance. Zu den Flossen hin verlaufen die Farben in ein heller und heller werdendes Weiß, als hätte der Fisch weiße Handschuhe an, mit denen er vorsichtig seine Umgebung ertastet. Der livrierte, edle Fisch bewegt kaum merklich seine Schwanzflosse, schiebt sich mühelos nach vorne, überträgt seine Kraft auf das Wasser, gleitet vor, ganz aus dem Schatten heraus, hinein in das Licht, bis alles von ihm, sein riesiger Körper nun, im Sonnenschein angekommen, farblich schimmert und changiert. Magisches Spiel mit dem Licht. Magischer Moment voller Schönheit, Anmut und Kraft.

Ich lasse dich nun ein paar Minuten in der Betrachtung dieses Fisches allein. Vielleicht geschehen ja jetzt ganz besondere Dinge. Lasse dich darauf ein. Gleich, in vier Minuten, hole ich dich wieder ab.

*(Pause – 4 Min. Klänge)*

All dies zeigt, wie wunderbar durchdacht das ist. Ein Garten Eden vielleicht. Die roten, papierdünnen Blütenblätter des Klatschmohns vibrieren leicht im Wind. Wie zerbrechlich alles scheint. Und doch ist es da. Es wächst. Nimmt sich seinen Raum. Zauberhaft, wie alles hier aufeinander abgestimmt ist. In Harmonie. Du gehst nun weiter. Folgst den Wegen zwischen den Kräutern und Büschen. Es riecht wunderbar nach Rosmarin und wildem Basilikum. Viele Wege öffnen sich vor dir, rollen sich aus vor dir, wie Farne sich ausrollen, wenn sie wachsen, hinein in die Landschaft, leicht gebogen, ziehen sie eine feine Spur, du folgst einem dieser behutsam angelegten Pfade. Je länger du so durch deinen Garten schlenderst, desto mehr und mehr verstehst du, wie wunderbar das hier alles ist.

Du bist der Gärtner deines Gartens. Du bist der Garten. Du bist der kräftige Kirschbaum, der Raum zum Ausruhen und Verweilen bietet, du bist der stille Teich im Kühlen, der mit seinem Wasser das Leben nährt, du bist die Hängematte unter dem Apfelbaum, der Duft der Blumen, der wolkenfreie Himmel an diesem wunderschönen, warmen Tag.

All das bist du und noch viel mehr. Du bist flexibel und anpassungsfähig. Du bist lebendig und kreativ. Findest Wege, dich zu entwickeln. Oh ja, es gibt sie, diese Wege. Wie der kleine Bach in deinem Garten, der sich seinen Weg sucht und seinen Weg findet. Du bist biegsam im Wind, wie das hohe Schilf, du bist froh in deinen Blütenfarben, vielfältig und besonders. Einzigartig. Und du bist wichtig, du bist von Bedeutung. Denn du bist notwendig. Hierfür. Ohne dich wäre all das hier nicht. Du erkennst, was wichtig ist und was weniger wichtig ist. Flexibel kannst du wechseln zwi-

schen den Notwendigkeiten. Du bist Baum, stark und beständig. Wenn du beständig sein musst. Und du bist spielerisch flexibel wie der Goldregen, wenn du es eben sein musst. Und du bist erfrischend keck, wie das gurgelnde Wasser im Bächlein. Du trägst jede Last, lässt andere in deinen Armen sicher träumen, wie die Stämme des Apfelbaumes dich sicher halten. Du lässt auch mal was gut sein, wie die großen bunten Fische, die sich nicht stören lassen, sondern sich selbst genug sind und vor sich hinschweben in ihrem Teich. Und du bist bereit, anzunehmen, dass es vielleicht doch auch Wunder geben darf in deinem Leben. Wunderliches wie den großen, magischen Fisch. Unbeschreiblich Schönes wie das Farbmuster auf seiner Haut.

Erinnere dich. All das, was du bist, all das, was du denkst, bist du in diesem Garten. Du bist dieser Garten. Du darfst es sein. Genieße es.

*(Pause – 1 Min. Klänge)*

Nun geht dieser kleine Ausflug langsam zu Ende. Der Weg aus deinem Garten, zurück, am Teich vorbei, unter dem Rhododendron durch, am Bach entlang, über die trockenen, warmen Steine und den in Wellen geharkten Kies, an den bunten Beeten vorbei, durch die Kräuter, die vielen duftenden Blüten, die wunderbar anmutigen Blütenformen, der Kirschbaum mit seiner einladenden Bank zum Verweilen, der Apfelbaum mit seinen Blüten und die Hängematte mit all deinen Träumen.

Denke nicht so viel. Sondern beobachte, was passiert, und erkenne, es geht auch ohne zu denken. Zweifle nicht so viel. Sondern lass es geschehen, beobachte, was passiert. Erkenne, es geht trotz der Zweifel. Sei weniger ängstlich. Beobachte, wie sich das Ängstliche auflöst, allein wenn du es geschehen lässt. Lass es geschehen. Wenn du es ein wenig zulässt, dann wird die Angst schwinden. All das passiert, weil es entstehen kann, in deinem Garten. Lass es zu. Es ist natürlich. Vertraue. Du darfst es. Es gestaltet sich von alleine. Es wächst, aus sich selbst heraus. Baut aufeinander auf. Vertraue. Das eine führt zum anderen. Es macht so alles einen Sinn. Verbunden durch ein magisches Band, gibt all dies einen Sinn. Vertraue in den Vorgang, und es wird dich tragen.

Dein Garten ist das Schönste, was du der Welt schenken kannst. Dein Lächeln ist das Schönste, was du der Welt zeigen kannst. Und du wirst es hundertfach zurückbekommen.

Und während du nun so flanierst und diese Traumwelt Augenblick um Augenblick hinter dir lässt, sie loslässt, um wieder langsam an den Ort zurückzukehren, wo diese Reise begann, du mit deiner Aufmerksamkeit hierher kommst, spürst, wo du bist, die Kontaktstellen deines Körpers mit der Unterlage mehr und mehr spürst, nun, wacher und wacher wirst und dir vielleicht schon vorstellst, wie du diesen schönen Garten hinter dir lässt. Vertraue auch hierauf. Es ist der Abschied, der nun kommt. So wie du einst deinen Garten betreten hast, so wirst du auch deinen Garten wieder verlassen.

Vielleicht bist du mit leicht ängstlicher Erwartung in diese Geschichte hineingegangen, in diesen deinen Garten hinein, in Erwartung, das Geheimnis des großen Fisches zu erkunden. Jetzt, wo der Abschied naht, sieh, ist keine Angst mehr da. Der große Fisch ist dir vertraut geworden. Es gibt kein Geheimnis mehr. In deiner Hand, schau, erkennst du vielleicht ein Geschenk des großen Fisches, es sind vielleicht ein paar Blüten, die du mitbekommen hast. Wie es scheint, eine Seerose, mit ihrem kräftigen Stängel und der großen, prächtigen Blüte, rosige Blütenblätter. Oder vielleicht sind es ein paar duftende Lavendelhalme, die wunderbar den Duft ihrer ätherischen Öle ausbreiten, oder es sind ein paar Blätter des wilden Basilikums, der deiner Nase schmeichelt mit diesem würzig-frischen Duft.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Nimm ein paar dieser Erinnerungen mit. Gestärkt durch die Erfahrung. Forme dir hieraus ein wohliges kräftiges Gefühl, ein Gebilde aus Ruhe, Stille und Gelassenheit, aus Düften, Landschaft, aus Schönheit, Anmut und Stärke, und bewahre es in dir. Für immer. Immer wieder hier anknüpfen. An der Quelle. An der Kraft.

Komm zurück und zeige, was du mitgebracht hast, was du gefunden hast. Bringe es mit. Hier entlang. Werde immer etwas wacher und wacher, komm hierher, wo die Reise begann.

Der Spaziergang durch deinen Garten geht nun zu Ende, die Eindrücke und deine neuen Lieblingsplätze, nimm sie mit, und wenn ich dich bitte, ganz wach zu sein, dann bist du frisch, erholt und froh gestimmt. Ich zähle nun bis drei, wenn wir gemeinsam nun ein paar Stufen emporgehen, um den Garten zu verlassen. Es sind die letzten Stufen hierauf auf dieser kurzen Treppe, die dich hierher führen. Du nimmst die erste Stufe. Eins. Du nimmst die zweite Stufe. Zwei. Und mit der dritten Stufe bist du wach und frisch und wieder hier. Drei. Hellwach und frisch!

Nimm dich wahr. Deinen Körper. Deinen Geist. Öffne langsam die Augen. Strecke dich und bewege dich. Die Arme und Beine. Bewege die Finger, wackle mit den Zehen. Atme einmal tief ein und kräftig wieder aus! Wunderbar! Und erzähle mir von dem, was du mitgebracht hast! Oder behalte es, wie einen wunderbaren Schatz, ganz für dich. So wie du es möchtest.

Großen Dank fürs Mitmachen!

## Der Flug des Trauermantels (Trauer)

Sei willkommen zu dieser geführten Meditation. Vielleicht bist du gerade durch tiefe Gefühle der Schwermut und Trauer berührt. Musstest Abschied nehmen von einem Menschen, unerwartet oder zu früh, hast Verlust und Abschied erlebt. Ich möchte dir Halt anbieten, gemeinsam diese Gefühle zu ergründen und wenn möglich, ein wenig zu ordnen. Hoffnung und Halt geben, da wo wenig Halt und Hoffnung ist.

Bist du bereit? Sehr gut.

Nimm eine dir vertraute, wohlige Haltung ein, lege dich, kuschle dich hinein, in dein Bett oder auf dein Sofa, auf eine Liege. Oder auf einen Stuhl. Sitze bequem und versuche zugleich, achtsam in deiner Haltung zu sein. Während diese Geschichte sich entwickelt, mit deiner Aufmerksamkeit bei meiner Stimme.

Schließe nun langsam die Augen. Achtsam. Ein Vorhang legt sich über die Augen. Das Bild vor dir, alles, was außen ist, bleibt außen. Dein Blick beruhigt. Entspannt. Geht nach innen. Nimm wahr. Was hörst du? Innen. Immer mehr mit der Aufmerksamkeit bei dir. Bemerke, wie deine Atmung dich bewegt. Ein- und Ausatmung. Ganz automatisch. In deinem Rhythmus. Atem strömt in den Bauch. Atem strömt in die Lunge. Füllt dich auf, strömt hinein und strömt wieder heraus. Beobachte, wie das Einatmen von ganz alleine läuft. Atme etwas länger aus und beobachte, wie ganz von allein dein Körper sich den Atem holt. Sich füllt. Vertraue diesem Vorgang. So wie die Gegebenheiten eines menschlichen Körpers für Sicherheit und Halt sorgen, so gibt auch dein Körper dir Sicherheit und Halt. So vieles geschieht ohne unser Zutun, in uns selbst, auch das gibt dir diese Sicherheit. Da ist Festigkeit und Beständigkeit. Da ist Lebendigkeit. Im Herzschlag. In der Atmung. In diesen eigenen inneren Bewegungen und Rhythmen.

*(Pause – 60 Sek. Klänge)*

Dein Atem erzählt uns eine Geschichte. Von einem Land der Träume. In diesem Land ist Ewigkeit. Ein Land der Geheimnisse. Ein Land voller Fragen, die nur schwer zu beantworten sind. Auf Fragen, die oft unbeantwortet bleiben. Warum ist es passiert? Wieso ist es auf diese Weise geschehen? Was ist einem geliebten Menschen da zugestoßen? Was ist mir dabei passiert?

Das anzunehmen fällt so schwer.

Abschied. Verlust. Um zu verstehen, wollen wir uns gemeinsam erinnern.

Wir wollen etwas gemeinsam versuchen. In unserer Vorstellung entwickeln wir nun gemeinsam eine Idee davon, wie es sein könnte. Einen Weg zu finden. Manchmal ist der Weg unserer Erinnerung wie ein bunt gestrichelter Pfad in einer schwarz-weiß gezeichneten Landkarte. Stell dir diese große graue Landkarte vor. Unendlich groß. Und hierdurch zieht sich der Pfad deiner Erinnerung.

In dieses Land wollen wir nun gemeinsam reisen. Früher waren dort Farben, war dort das pulsierende Leben. Heute nur noch Erinnerungen daran. Der Weg entlang des bunt gepunkteten Pfades. Er beginnt genau hier, bei dir. Es ist ein schmaler, bunt getupfter Weg. Geh entlang, Schritt für Schritt folgst du dem bunten Pfad, hinaus und fort, über

die Schwelle des Hauses, in dem du bist, durch das Gartentor, am Zaun entlang, Schritt um Schritt. Vielleicht spielen deine Fingerspitzen mit dem Zaun, an dem du vorbeigehst, in diesem Rhythmus, immer wieder das Holz, die gespitzen Enden der Pfosten, die Oberfläche glatt geschliffener Steine. Weiter geht der Weg. Du atmest die frische Luft dieses Morgens. Es ist ein schöner Morgen. Frisch und anregend. Ein neuer Tag erwartet dich. Spürst in dir diese Lebensenergie. Herrlich. Vielleicht ist dein Gang schon fast tänzelnd und federleicht. Die frische Luft regt dich an. Spürst, da ist ein Lächeln auf deinen Lippen, ein feines, leichtes, zaghaftes Lächeln. Bald ist der Zaun hinter dir. Bald die ganze Stadt weit hinter dir.

Du folgst dem bunt gezeichneten Weg durch die graue Landschaft. Ein trauriges, schwermütiges Gefühl liegt in der Luft. Hindurch schlängelt sich aber dein bunter Weg. Und führt dich sicher. Immer tiefer, immer tiefer in diese Zeit. Immer tiefer in diese vergangene Zeit hinein. Der bunte Pfad zwischen den grauen Linien, wie in die Luft skizzierte Radierungen, Bleistiftlinie neben Bleistiftlinie, mit Kohle gezeichnete Ebenen und Räume, immer tiefer, immer weiter, hinein in diese grau und schattig vor dir ausgerollte Landschaft. Da sind blassgraue Hügel. Unklar grau und pastellig verwischte Wiesen und Felder. In der Ferne zeichnet sich eine dunkle, gezackte Berglandschaft. Und du gehst weiter. Folgst dem bunten Pfad. Willst dich erinnern an diese in Vergessenheit geratene Welt. Und du erinnerst dich.

Je weiter du gehst, desto mehr und mehr kommen jetzt die Farben zurück. Die graue Landschaft wird immer bunter und heller. Die Farben deines Weges, wie eine Spur führen sie hinein, in die bunter und bunter werdende Landschaft. Fort das Grau. Fort das Trübe. Und die unangenehmen Gefühle sind fort.

Auf zur grünen Wiese! Durch die bunten Büsche! Über eine kleine Anhöhe mit hohem bläulich glänzendem Gras! An geschichteten dicken Baumstämmen vorbei – braune, tizianrote und grün gemaserte Baumstämme. Mit saftig dunkelgrünem Moos bedeckt, aus dem kleine gelbe, weiße und rot getüpfelte Pilze sprießen. Durch eine erfrischend-schattige Mulde, links und rechts von dir ragen kräftig orangene und rötliche Wurzeln aus dem erdig duftenden Boden, raus aus der Mulde, hinein in den immer größer und dichter werdenden Laubwald, das grüne Blattwerk rauscht belebend im Wind, durch die Blätter trifft dich immer wieder ein heller, goldener, warmer Sonnenstrahl, berührt dein Gesicht, blendet dich ein bisschen, spielt mit dir, stupst dich an, der Himmel so klar und hellblau, alles so wohltuend eingefasst in diese farbenreiche, lebendige Natur. Weiter folgst du deinem Pfad. Du kommst an den Rand des Waldes und plötzlich öffnet sich die Landschaft. Ein großes Tal liegt zu deinen Füßen, breitet sich vor dir aus. Unendlicher Fernblick, kilometerweit, fantastisch. Als ob sich die Savanne Afrikas zu deinen Füßen ausbreitet. Oder eine Hochebene der Anden sich vor dir hinwirft. Oder die grüne Auenlandschaft eines fantastischen Landes sich vor dir weitert.

Über dieser Landschaft liegt noch ein feiner Morgentau. Der kondensierte Hauch einer kühlen, vergangenen Nacht. Er löst sich nun in der warmen Luft des beginnenden Tages, die Sonne durchflutet alles, und dein Blick ist klar und unverstellt, alles wird erfasst. All deine Sinne erfassen diesen wundervollen und erhabenen Moment. In der Natur. Weitblick. Duft nach Wiesen und Gräsern. Der sanfte Wind auf deiner Haut. Ein Gefühl von Natürlichkeit, Gelöstheit und Wohlstimmung. Und da ist wieder dieses Lächeln auf deinen Lippen. Zaghafte. Tastend. Behutsam.

Jetzt bist du hier, in deinem Land. Lange hast du es nicht gesehen. Es fühlt sich hier alles größer und weiter an. Genieße es.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Als du nun so da stehst und die Natur genießt, siehst du, wie ein kleiner schwarzer Schmetterling aus dem großen Raum vor dir auf dich zuflattert. Zart und leicht flattert er in der Luft. Schwebt kurz im Wind, mit ausgebreiteten Flügeln, dann flattert er emsig weiter. Genau auf dich zu. Fliegt auf dich zu. Kleiner, schwarzer Schmetterling. Du willst vielleicht Kontakt aufnehmen. In einer Berührung. Hebst deine Hand, hoch über den Kopf, bietest dich an. Und wirklich, der flatternde Gesell in seiner schwarz schimmernden Pracht landet mühelos auf deiner erhobenen Hand. Die Berührung ist leicht. Zart. Behutsam. Kribbelnd. Du hältst die Hand vor deinem Gesicht, beobachtest den Falter, drehst langsam die Hand und der Falter hebt ab, flattert um dich herum, um deinen Kopf, du schaust ihm nach, deine Hand folgt wie im Tanz dem Flug des Falters, du drehst dich hinterher, um dich herum, streichst mit deinen Fingern durch die Luft, siehst, wie er die Flugbahn ändert, zurück zu dir, und wieder landet, auf deiner Hand. Unwirklich. Magisch.

Du spürst in der Berührung mit dem kleinen, zarten Geschöpf ein trauriges Gefühl, voll Wehmut. Es sind Erinnerungen an vergangene Tage. All das hier scheint vorüber. Dieser kleine Falter jedoch ist dein Trauermantel. Erinnerung an alles, was du hier siehst. Alles, was du hier siehst, hat sich verändert. Hast viel geweint, um die Zeit und um die Orte deiner Vergangenheit. Es ist nur noch Erinnern. Das fällt schwer. Zu verstehen fällt schwer. Braucht Zeit. Viel Zeit. All das ist nun vorbei. Doch die Zeit der Trauer hält an.

Wie kann ich das verstehen?

Wieder drehst du etwas die Hand und erneut hebt der kleine tiefschwarz pigmentierte Falter ab. Flattert um dich herum, schwebt in der Luft. Willst wieder in Kontakt mit ihm. Berührt werden. Etwas länger nun. Und so landet der Flattermann auf deinem Handrücken. Berührt dich. Und erzählt dir von deiner Kindheit.

Könnte ich nur mit ihnen reden. Mit den Freunden aus der Vergangenheit. Schulfreunde. Kameraden. Könnte ich ihnen nur noch einmal begegnen in der Erinnerung.

Hab Kontakt zu deiner Erinnerung. Sei in gutem Kontakt mit deiner Erinnerung. Besuche sie. Sie gibt dir Trost, deine Erinnerung.

Sie kümmert sich um dich, fragt dich, ob es dir gutgeht.  
Spendet Trost. Jeden Tag.

Ich vermisse dich. Kindheit. Ich vermisse euch, Freunde und Plätze meiner Kindheit.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Der schwarze Falter, du siehst es nun genau, senkt seine schwarzen Flügel, und der helle Rand seiner dunklen Flügel berührt dich. Und dann passiert etwas Unglaubliches. Auf der Innenseite schimmert das Schwarz in einem silbernen Blau, darin große dunkelblaue Punkte, wie Augen, die dich anschauen. Tief in dich hinein. Im Auf und Ab der langsamen Bewegung atmet dieses kleine zerbrechliche Wesen auf deiner Hand. Und jedes Mal, wenn es dich berührt, sind da diese wundersam tröstenden Bilder in dir. Erstaunlich. Ihr schaut euch gegenseitig an und tief berührt, ineinander versunken, seid ihr verbunden. Und da ist wieder dieses Lächeln auf deinen Lippen. Zaghafte. Tastend. Behutsam.

Du entspannst nun etwas mehr. Tiefer und tiefer in der Entspannung.

Früher haben hier Kinder gespielt. Zwischen den Häusern. Auf der Straße. In den Hinterhöfen. Auf den Plätzen. Auf den Hügeln. In den Wäldern. Auf den Feldern. Und um einen großen Stein herum. Ballspiele. Indianer. Seilspringen. Fangen. Verstecken. Spuren vergangener Lebenszeit. Lange muss es her gewesen sein. Erinner dich gern daran zurück. Wenn du an diese Orte der Kindheit zurückkehrst, ist da auch so ein großer Stein? Oder eine Hausecke? Oder ein Platz? Etwas, das bis heute Beständigkeit hat?

So wie der schwarze Trauermantel mit seinen blauen Augen um dich herumflattert und immer wieder, wenn du deine Hand ausstreckst, dich magisch berührt. Immer wieder. Zart berührt. So erinnere dich.

In der Erinnerung bist du froh, lächelst, dass der große Stein, an dem du in deiner Kindheit gespielt hast, noch da ist. Den du kleinhändig erklommen hast. Nun weißt du, sie sind alle da, deine Erinnerungen, die auf dich warten. Wie dein Stein. Geliebter, bunter Stein.

Hier ist Freude, die nicht enden will.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Alles ist reichlich da von dem, was Bestand hat.

Und wieder ist da ein Lächeln, das dich berührt. Und wenn du es gefunden hast, dann darfst du dich daran festhalten.

Für immer.

Über die Landschaft deiner Kindheit riskierst du einen Blick in die Ewigkeit. Hier liegen Orte, ohne Zeit und Raum, die immer sind.

Der Trauermantel flattert wieder hoch in die Luft, um dich herum, schwebt mit ausgestreckten Flügeln kurz im Wind, auf und ab, jetzt über dir, du schaust ihm nach und bist dankbar für diese wundersame Begegnung. Wie Musik, die bereits vergangen ist, wenn sie erklingt.

Bleibe noch ein wenig, mein Trauermantel, in der Erinnerung.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Vielleicht fragst du dich nun, wer wohl das größere wundersame Geschöpf hier ist. Der kleine Falter, der sich mehr und mehr entfernt und Abschied nimmt, oder du selbst. Die Zeit der Trauer wird uns nie verlassen. Tränen kommen. Fallen wir zurück, lassen uns fallen in die Trauer, um neue Kraft zu schöpfen. Als wäre der kleine Schmetterling der

Impuls, der uns daran erinnert, lebendig zu bleiben. So berührt er uns, fortan, aus der Erinnerung. Für immer. Was für ein Wunder.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Abschied. Aus einer wunderschönen Lebenszeit. Trauere. Lass dich berühren von dem Trauermantel, vom schwarzen kleinen Schmetterling. Ab und zu begleiten dich diese traurigen Gedanken. Nicht genug getan zu haben. Die Angst, etwas versäumt zu haben. Dich schuldig zu fühlen. Verlassen zu sein. Allein zu sein. Diese Berührung der Trauer, in die du dich hineinfallen lässt. Intime Berührung. Zart spielt ein Lächeln unter Tränen mit deiner Seele. Fühle. Lass den Trauermantel immer wieder mal landen. Lass dich berühren und berühre ihn. Du darfst trauern. Für einen Tag. Für eine Nacht. Geweint. Gelacht. Es ist dies ein Teil von dir. Sie, diese Berührung, diese Zeit wird dich immer begleiten. Und finde hieraus den Mut zum Neubeginn.

*(Pause – 60 Sek. Klänge)*

Nun, bist du bereit, weiterzugehen?

All das Schöne und Wunderbare, das nicht mehr ist, liegt hier zurück.

Nimm etwas davon mit. In der Erinnerung bist du froh. Lächle. Diese wunderbaren Orte, diese Zeiten, geteilt zu haben.

Ein Trost, Freude und Leid geteilt zu haben. Ein Trost, Entscheidungen gemeinsam getroffen zu haben. Bis zum Endpunkt dabei gewesen zu sein. Den Augenblick geteilt zu haben. Eingefasst in der Erinnerung. Wertvoller Halt.

Wenn du sie gefunden hast, die Erinnerung, dann halte dich daran.

Denn du hast es gut gemacht. Es ist alles in Ordnung.

Ich danke dir, du hast aus mir einen Menschen gemacht. Hast mich geprägt und verändert. Ich habe mein Leben mit dir geteilt. Du warst Teil meines Lebens. Ich bin dankbar für die Zeit mit dir. Ich habe von dir viel bekommen, du hast mich wachsen lassen. Ich habe gelernt. Ein Leben geteilt. Ich bin dir dankbar dafür und noch viel mehr. Ich darf über dich weinen und über dich lachen. Ich darf dich mögen und dich hassen. Darf mich ärgern und dich lieben. Ich war ein Teil von dir und du von mir. Geteiltes Leben. Geteilte Zeit.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Erinnere dich auch an meine Macken und Marotten, vermisse auch die. Was lächerlich war vielleicht auch, um darüber zu lachen. Zusammen mit den anderen, oder du allein. Auch das macht dich aus. Dein Lachen. Ich vermisse es. Es tut mir leid, dich hier zurückzulassen. Vergiss mich nicht. Mir geht es gut – ich bin in einer besseren Welt.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Und wie der Weg nun weiterführt, durch die gewundenen Pfade dieser Landschaft, die ihre Farbe zurückgewonnen hat, auf dem gestrichelten, bunt getupften Weg durch eine in den Wind skizzierte Welt gehst du immer schneller und schneller, rennst, springst, energievoll und lebendig, über Stock und Stein, hierher, wo diese Reise begann. Bereit zu deinem Neubeginn.

Hinter dir nun, in der Vergangenheit, da schwindet das Bild, mehr und mehr, alles verblasst, und das Vergessen kommt. Erstaunlich. Wie eine Wolke löst sich langsam, aber stetig das Bild deiner Erinnerungen auf. So wie wir doch auch ab und an vergessen. Wie wir uns nicht alles merken und behalten können. Lassen wir nun los.

Es ist vorbei. Das ist wohl wahr. Und das Gute davon, das nimmst du mit.

Immer schneller wird dein Schritt, du trabst schon, du stößt dich immer fester ab, wie auf einem kleinen Tretroller, den du aus deiner Kindheit kennst. Folgst dem schmalen bunt getupften Pfad hierher. Vorbei an der Anhöhe, durch die Senke mit den Wurzeln, über die Wiese und schepperst am langen Zaun entlang, durch das Gartentor, das laut hinter dir ins Schloss fällt. Den Roller wirfst du sorgenfrei zur Seite, wie ein Kind, freust dich, wieder da zu sein. Hierher zu kommen.

Jetzt weißt du, wer du bist!

Ich weiß jetzt, wer ich bin!

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Du bist das Kind deiner Zeit. Du bist die Tochter oder der Sohn. Du bist ein Teil vom großen Ganzen. Du bist Vater oder Mutter. Du bist Partner, Geliebter und Freund. Geschöpf und Schöpfer zugleich. Bekommst das Leben und schenkst das Leben. Kannst aufbauen, wachsen und zerstören. Du bist ein kleines Sandkörnchen im Meer der Zeit und hast dennoch Bewusstsein und Klarheit. Du bist das Gefühl tausender Sonnen, verbunden mit dem Ewigen. In dir spiegelt sich das Geheimnis des Lebens. Schwer und leicht kann es sein. Hast Lebenszeiten geteilt. Was fehlt zum vollkommenen Glück, ist nicht viel und doch alles.

Trauer, Glück, Verzweiflung und Hoffnung, Kraft und Heilung, alles hängt eng verwoben miteinander zusammen. Das eine kann nur mit dem anderen existieren. Gegensätze gehören zusammen. Das Leben ist die Einheit dieser Gegensätze. Jetzt erkennst du. Du selbst hast den heilsamen Gegenspieler in dir. Löse in dir diesen heilenden Impuls aus. Wecke mit deinem Impuls die Hoffnung in dir. Jetzt.

Aktiviere dich. Versöhne dich. Die Trauer ist da. Trauere und komm zurück ins Leben. Lege die Waffen nieder und sei stark und freundlich zu dir selbst. Ordne dich. Du bleibst der wichtigste Mensch in deinem Leben. Glaube daran. An deine eigene Kraft. Das Leben ist das große Abenteuer. Lass dich trösten, in den Armen der anderen. Und so werden die anderen auch an dich glauben und sich an dir stärken und halten. Sich an dir reiben und irgendwann wirst auch du ihre Erinnerung werden. Dass sie über dich lachen und weinen mögen. Später, in der Erinnerung.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Du trittst über die Schwelle und bist zurück, mit all diesen Eindrücken, die du kaum erwartet hast, nicht mal geahnt hast, bist du nun reich beschenkt und trittst gelassen in den Raum, wo diese Reise begann. Erwachsener, reifer, klarer. Dein Trauermantel hat Flügel, erinnere dich. Schwarze Flügel mit einem hellen Saum und großen blauen Augen darin, die dich sehen. Dies alles ist ein unbegreiflich großes Wunder. Dies alles ist ein Geschenk. Der stärkste Gegenspieler deiner Trauer ist das Leben selbst. All dies ist in dir. Nutze es. Trauere. Und vergesse nicht zu leben. Dies zu erkennen ist das Wertvollste an diesem Geschenk.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit immer mehr auf dich und auf deinen Körper. Immer mehr, nimm wahr, wie du hier sitzt oder liegst. Spüre hinein in die Füße, die Unterschenkel, die Knie, die Oberschenkel. Spüre in dein Becken und dein Gesäß. Die Hüfte, der Rücken. Die Schulter, die Arme und die Hände, die Fingerspitzen. Den Hals und den Kopf, den Hinterkopf, die Stirn, das Gesicht, die Augen, die Tränen. Nimm wahr, wie dein Atem geht. Wie dein Herz schlägt. Was du hörst. Spüre in den Körper. Wie das Blut überallhin strömt. Wie lebendig du bist, in der entspannten Ruhe.

Beobachte weiter ein wenig deinen Atem.

In zehn Atemzügen bist du hellwach und frisch. Immer mehr im Hier. Immer mehr im Jetzt. Acht. Mach dich bereit, wenn du hier bist, dann voller Kraft. Sechs. Dann bist du frisch und bereit. Fünf. Alles anzupacken, was ansteht. Dich selbst zuerst. Vier. Und so auch für die anderen da zu sein. Drei. Zwei. Eins.

Du bist jetzt wach. Öffne die Augen. Lass die Welt, wie sie hier ist, nun wieder herein. Strecke dich und bewege dich. Nimm dir deinen Raum. Bewege Beine und Arme. Bewege den Kopf. Hin und her. Mach dich ganz lang. Schüttel alles durch. Kräftig durchschütteln!

Wunderbar lebendig.

Du bist wieder da.

Danke.

## Die Insel und der Vulkan (Burnout, Stress)

Herzlich Willkommen und toll, dass du dich für eine Fantasiereise entschieden hast. In dieser Reise geht es um die Dinge, an die wir glauben. Fragen wir uns selbst: Woran glauben wir?

Glauben wir an die Erkenntnisse der Wissenschaft, an ewige Energie, an Sicherheit der Technik, an die Wirksamkeit von Pillen, an die Stärke der Heilkunst, an eine höhere Macht? Woran genau glaubst du? Glaubst du auch an dich?

Die Krise erschüttert immer das, woran wir glauben. Glauben wir an Technik, erschüttert uns, wenn Technik versagt. Glauben wir an Medizin und die Wirksamkeit der Medikamente, sind wir erschüttert, wenn diese versagen. Glauben wir an die Beständigkeit unseres Körpers, sind wir erschüttert, wenn dieser immer weiter verfällt und uns seinen Dienst versagt. Glauben wir an die Liebe, erschüttert uns, wenn diese nicht mehr ist. Ängste erschüttern, schwer fassbar, woran wir glauben. Bohren sich hinein, schrauben sich tiefer und tiefer.

Ziehen wir uns daher zurück. Rückzug auf die Insel. Herauszufinden, woran wir glauben. Wenn unser Glaube erschüttert wird. Wenn unsere Überlebensstrategie versagt. Denn in der Tiefe, da ist noch mehr. Da ist Kraft. Energie. Pulsierender Rhythmus. Ganz tief. In dir.

Dafür nimm eine achtsame, bequeme Sitzhaltung ein. Gern, lege dich bequem hin, beginne zu entspannen. Allein der Gedanke daran wird dich schon entspannen. Wenn du magst, schließe die Augen. Alles gut? Wunderbar. Dann geht es los.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Stell dir vor, du bist in einer entspannten Haltung. Dein Geist beruhigt sich langsam, immer mehr und immer mehr. Die Atmung strömt automatisch, in deinem Rhythmus. Immer ruhiger und langsamer. Nimm einen bewussten, tiefen Atemzug in den Bauch. Und wieder ausatmen. Das entspannt. Und noch mal. Tief einatmen in den Bauch. Das Zwerchfell spannt sich beim Einatmen an und beim Ausatmen entspannt es sich. Fällt zurück in seine entspannte Lage. Und auch du entspannst.

Körper entspannt. Geist entspannt. Da ist immer mehr Ruhe. Schwere. Wärme. Spüre, wie dein Körper schwer auf der Sitzfläche liegt oder sitzt. Immer schwerer. Deutlicher. Manchmal, da vertrauen wir blind auf unseren Körper. Wir nehmen es als gegeben hin, der Körper ist da, immer und gleich. Doch manchmal kommt es zu Veränderungen. Krankheiten. Verletzungen. Sie verändern uns. Sie verändern unseren Körper. Manchmal zeigt der Körper uns noch mehr. Gibt uns Signale. Hinweise. Als ob er zu uns spricht. Uns etwas sagen will, auf seine Weise. Hat er ja keine Stimme und keine Sprache. Verstehen wir vielleicht, wenn wir etwas hinspüren.

Spüre in deinen Körper. Was gibt er dir für Signale.

Nacken verspannt. Schmerzende Lenden. Steife, geschwollene Gelenke. Ziehende Schmerzen. Druck der inneren Organe. Probleme des Magens. Druck hinter den Augen. Surren im Ohr. Schwäche. Schläppheit. Erschöpfung. Stolpernder Herzschlag. Kurzatmigkeit. Schwindel. Unsicherer Gang.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Wir nehmen das jetzt so hin. Diese Signale. Spüren sie. Stell dir vor, vielleicht ist es die Angst, die sich verkleidet hat. Vielleicht gelingt es, ein paar wärmende Gedanken dorthin zu schicken, wo es gerade geschieht. Die Angst zu beseitigen. Allein durch die Vorstellungskraft schicken wir Wärme und Ruhe in diese Bereiche. Angenehme heilende Wärme und Ruhe. Wärme und Ruhe.

Und entspannen etwas mehr. Um noch mehr zu entspannen, stellen wir uns vor, auf einer Liege am Strand zu liegen. Diese Liege ist ganz besonders bequem und weich. Sie schmeichelt unserem Körper. Sie tut uns gut. Wohltuende Berührung und guter Halt. Unserem Körper geht es hier auf dieser Liege so gut. Alle Vorgänge in uns beruhigen sich noch ein wenig mehr. Ruhe. Schwere. Wärme.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Wenn du nun so ruhig und gelassen am Strand unserer Insel liegst, beginnst du behutsam zu träumen. Gedanken kommen und gehen. Bilder in der Vorstellung kommen und gehen. Stell dir vor, während der Wind um deine Nase weht und die Sonne warm auf dich scheint, wie diese Geschichte entsteht. Träume von einer fantastischen Insel im Ozean. Eine kleine Insel mit einem wunderschönen Strand. In seiner Mitte ein kleiner, erloschener Vulkan. Ein paar Palmen. Eine Sonne am Himmel. Ein blauer Himmel. Wunderbare Zutaten.

Auf dieser Insel gibt es nur dich. Du gehst hier am Strand spazieren. Sammelst Muscheln auf. Bist ganz zufrieden. Deine Haut ist schön gebräunt. Die Muscheln bringst du zu deiner Laube aus zusammengesteckten Palmblättern. Bist dankbar. Hier ist alles in Ordnung. Schon sehr lange lebst du auf dieser Insel. Es ist ein anstrengendes, aber ein gutes Leben. Sorgst für dich. Kümmerst dich um die Notwendigkeiten. Pflegst. Hältst, so gut du kannst, alles in Ordnung. Lässt auch vieles so laufen, wie es die Natur entworfen hat. Kannst dich ja nicht um alles kümmern. Dein Blick auf den Palmenwald. Der Wind. Die Wellen. Der große weiße Strand. Genieße diesen Blick. Die wärmende Sonne. Immer mehr. Und so vergeht die Zeit. Vergehen die Tage, die Wochen, die Monate und die Jahre.

Eines Morgens gehst du wieder deine Strandrunde. Irgendetwas ist verändert. Es liegt etwas in der Luft. Schwer greifbar. Sieh. Deine Füße stehen tief im Wasser. Da, wo einst Strand war, da ist nun Meer. Das Wasser steigt. Bis zum Knie. Es ist nicht die Flut. Es ist die Insel selbst. Die Insel hat sich abgesenkt. Du drehst dich um. Über deiner Insel sind dunkle Wolken aufgezogen. Rote, graue, schaumig sich aufbauende Wolken. Direkt aus dem alten, erloschenen Vulkan kommen sie. Ein kleiner Fluss, der am Fuße des Vulkans entspringt, führt grünes, giftiges Wasser. Ein Riss geht durch die ausgetrocknete Erde, metertief, vom Berg bis zum Strand. Aus der Idylle ist eine trockene Einöde geworden. Trockenheit, Giftflüsse, aufgerissene Erde. Nur ein kleiner Saum mit Palmen und weißem Sand.

Es hat sich etwas dramatisch auf dieser Insel verändert. Ohne dass du es bemerkt hast. Schau hin. Es zu leugnen, wird nicht helfen. Es ist die neue Realität.

Während du dem Lauf des grünen Flusses zu seiner Quelle folgst, spürst du diese Lähmung, diesen Schmerz, diese Ohnmacht. Aber du willst wissen, was ist hier los? Die Korallen um deine Insel haben ihre Farbe verloren. Das ganze Meer ist blass und braun. Immer mehr wird alles trüb und fahl. Die Luft atmet sich schwer. Es wird lauter, wie ein Dröhnen.

Du gehst, weiter und weiter. Stapfst bis zum Vulkan. Da siehst du es. Eine große Maschine steht da. Meterhoch. Ein Gebäude. Es dampft und zischt. Hat eine große Öffnung, wie ein großer gieriger Mund, das Gebäude in rostig braunem Stahl, von Nieten und großen Schrauben zusammengehalten, an großen Umwuchträdern sind breite lederne Laufbänder gespannt, die viele kleinere Räder antreiben, die wiederum andere Stäbe und Hebel drehen. Es ist ein großes Mahlwerk, da sind Kolben über Achsen aufgespannt, heben und senken sich stampfend, überall dampft und zischt es. Die Luft ist feucht. Die Sicht trüb. Aus den oberen Etagen des Gebäudes flackern Lichtquellen aus großen quadratischen Öffnungen. Das ganze Gebäude sieht aus wie ein zu einer Fratze verzerrtes großes Gesicht, mit weit aufgerissenen Augen und einem großen unersättlichen, scharfkantig weit geöffneten Maul.

Was um alles in der Welt ist hier geschehen? Woher kommt diese Maschine? Sie war immer schon hier. Fest im Boden. Tief verankert. Schweres Fundament. Beton. Eisen. Fest eingegraben in deine Idylle. Hast sie nie bemerkt. Warst immer nur am Strand. Nie am Vulkan. Aber sie war schon immer da. Hier, hinter dem Vulkan. Immer am Tun. Immer am Machen. Arbeit. Last. Druck. Dampfender Druck. Immer. Immer wieder.

An der Seite dieses Ungetüms erkennst du ein großes Kabel, einen Stecker. Das Kabel geht tief in die Erde. Es saugt Kraft und Energie. Pumpt es hinein in die Maschine. Zermalmt. Verdampft. Verpufft. Verloren. Hör auf damit, Maschine. Hör auf damit.

Du umgreifst mit deinen beiden Händen den Stecker und ziehst, willst ihn herausziehen. Willst diese Maschine stoppen.

Der Stecker sitzt viel zu fest. Die Maschine faucht und dampft immer mehr. Sie nimmt an Größe zu. Und die Insel sackt wieder ein paar Meter ab ins Meer. Ein Ruck geht durch alles hindurch. Dieser Impuls. Eine tiefe Erschütterung. Woran glaubst du?

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

An Gier, die dich auffrisst?

An Angst, die Entscheidungen verhindert?

An Überlastung, die dich verbraucht?

Spüre die Last.

Geschichten helfen, in Szenarien zu denken. Vorauszudenken, um Hängepunkte zu überwinden. Zu Ende zu erzählen. Blockaden zu überwinden. Hoffnung zu geben und Glauben zu schenken. Zu wissen, es geht immer weiter, immer, selbst nach den dramatischsten Wendepunkten.

Löse durch stimulierende Impulse etwas aus. Widersprüche. Gegenteiliges. Berührung. Konfrontation. Setze dir Impulse. Verändere dich. Und du wirst die Welt verändern.

Also stehst du nun auf und rennst los. Immer schneller und schneller rennst du auf das große weit aufgerissene Maul der Maschine zu. Hinein in diese riesige Maschine aus Stahl. Kämpfst dich vorbei an fauchenden und pulsierenden Flammen. Dampfende Wolken aus Wasser und Kerosin. Blitz und Donner. Was für ein Lärm! Kletterst hinauf im Inneren dieser Konstruktion. Hier irgendwo muss es sein. Die Lösung. Der Hauptschalter. Zünde diesen Impuls in dir. Suche den Stopp-Schalter. Du suchst. Diesen einen großen roten Knopf. Wo ist er?

Ein Leben lang gesucht. Wo bist du? Immer auf der Suche. Immer am Machen und am Tun. Wofür? Kletterst weiter und weiter. Jetzt weißt du, was du suchst. Und da oben, da ist er. Der große rote Knopf, auf dem in goldenen Lettern STOPP steht. Stell dir nun diesen einen Moment vor, kurz bevor du es tun wirst, was alles war. Was alles nicht mehr sein soll. Nutze die Kraft. Nutze diese Macht. In diesem Moment. Und dann tust du es. Mit aller Kraft. Mit aller Macht. Wild entschlossen. Völlig klar. Das hier ist nun zu Ende. Und du schlägst zu. Versenkst den Knopf. Aus. Vorbei.

Sage Stopp und beende diesen Wahnsinn. Beende diese Raserei.

Noch zischt und dampft es munter weiter. Hat es gewirkt? Abwarten. Geduld. Die Kolben rasen, hoch und runter, hoch und runter. Unmerklich nun beginnt sich die Maschine zu verlangsamen. Tatsächlich – die Maschine wird langsamer. Wird weniger. Ruhiger. Weniger. Leiser. Langsamer. Ruhiger. Und ruhiger. Stiller. Lichter gehen aus. Stille. Ruhige Stille. Und ruhiges Dunkel. Dunkelheit.

*(Pause – 10 Sek. Klänge)*

Aus der Tiefe der Insel hörst du ein leise heranrollendes Grummeln. Vibrieren. Infraschall. Kaum hörbar. Spürbare tiefe Vibration. Ungewöhnlich. Unbekannt. Das Grummeln wird lauter. Wie ein aus der Tiefe kommender Impuls. Langsam zunehmend. Als die Welle der Erschütterung dich trifft, bebt die Erde. Der Vulkan ist erwacht. Seine Energie sucht den Weg nach draußen. Befreite Kraft. Aus der Tiefe einer riesigen, verborgenen Magmablase. Erwacht diese Kraft.

Mit großer Wucht fliegt jetzt plötzlich alles auseinander. Schleudert alles durch die Luft, und du, du fliegst mit. Freiflug deiner Seele. Spektakuläre Eruption. Was für ein Schauspiel. Aus der Tiefe blubbert explodierende Kraft, fließt heiß, rot, zäh, flüssig ein meterhoher Glutmantel und ergießt sich über die Maschine, über den Hang, fließt bis ans Meer, bedeckt wie ein mächtiger Zuckerguss, wie eine Covertüre überdimensionalen Ausmaßes deine Insel. Überall flüssig leuchtende Lava. Flirrende Wärme. Strömende Energie. Und du, du bist mittendrin, in diesem heißen warmen Strom. Überschwemmt mit Wärme. Hitze. Wohlsinn. Kraft. Neubeginn. Grenzen und Enge gesprengt. Riesige Eruption.

Und du veränderst. Dich. Die Insel. Alles.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Als du wieder langsam zur Besinnung kommst, erkennst du deine Insel. Die Farben sind zurück. Es ist ein schöner, sonnendurchfluteter Tag am Meer. Das Riff ist bunt. Die Wellen azurblau. In der Entfernung flanieren große, schlanke Gestalten – es sind Flamingos – in ihren roten Gewändern am unendlich weißen Strand entlang. Palmen biegen sich sanft im Wind. Die Insel steht prächtig da. Grün. Saftig. Satt. Mangobäume tragen ihre großen grünen Früchte. Es duftet nach Magnolie und Zitrone.

Niemand vermisst in der Mitte der Insel den rostigen Haufen Altmetall. In sich zusammengesunken, erzählt er von einer vergangenen Zeit. Von überholten Regeln und zurückgelassenen Gesetzen. Von einer Last, die nicht mehr ist. Eingebettet in ein Meer aus erstarrter Lava. Gras wächst nun drüber. Bedeckt diese Wunde mit ganz viel wohlthuender Landschaft. Bizarre, geheimnisvolle dunkle Steinformationen behüten diesen Ort. Verweile einen Augenblick in dieser Landschaft. Diese besondere Kraft, die dir dieser Ort gibt.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Du richtest dich innerlich auf. Bringe nun langsam deine innere Kraft auf die Unwucht deines inneren Schwungrades. Dieser eine Impuls. Und noch einmal. Und erneut. Schieb dein inneres Schwungrad an. Die Kraft deiner Insel. Alles greift ineinander und die Energie wird sichtbar. Die Energie überträgt sich. Und es bewegt sich in dir, und du, du beginnst dich zu bewegen.

Glaube an dich und an dein eigenes Wunder. An deine eigene Kraft. An die Macht der positiven Gedanken. An die Kraft deiner Vorstellung. Lass hieraus eine Realität keimen, die alle überrascht. Habe den Mut, dich selbst am meisten zu lieben. Fang heute schon damit an. Bitte deinen Körper um diese lebenslange Freundschaft. Ich möchte dein Freund sein. Jetzt, während du hier über deine Insel am Strand flanierst.

Manchmal kehrst du zurück, an diesen rostigen Haufen Altmetall, zwischen den Dünen, im Lavafeld, neben dem Vulkan. Dieser Ort ist Erinnerung. An das, was du geschafft hast. Was hinter dir liegt. Spuren im Sand erzählen von deiner Geschichte. Es ist vorbei. Vorüber.

Jedes Mal kehrst du hierher. Hoffend, dass es noch da ist. Nach Wochen, Monaten und Jahren all dies wieder anzutreffen. Ein Ort der Kraft, der Bestätigung, ja, der Freude. Du hast hier an Bedeutung gewonnen. Fühlst dich lebendig. Berührt. Angenommen. Durchströmt von Energie. Lebendige Lava. Atmendes Geschöpf.

Diese kraftvolle Energie nun strömt durch deinen Körper. Dahin, wo sie benötigt wird. Wirf das Schwungrad immer wieder an. Hebt deine Welt aus ihrer engen Fassung. Unnütze Last wird abgeworfen. Aus dieser inneren Unruhe wird nun mehr und mehr strömende Energie. Diese Energie will hinaus. Bringt Wärme und Kraft. Strömt überallhin.

Schau auf die unendlichen Kraftströme, die dir bleiben, die zur Verfügung stehen. Nimm diesen Impuls auf. Komme in Resonanz. Komme in Bewegung. Denn über die Bewegung kann sich all das lösen, was schwer und haftend ist. Kann sich die Last lösen und abfallen.

*(Pause – 30 Sek. Klänge)*

Und nun? An was glaubst du? Mein Vorschlag: Glaub an dich. Ja, du darfst auch an dich glauben. An dich und an deinen Körper. An deine eigenen Fähigkeiten glauben. An deine Kraft. Ja sogar an deine eigene Heilkraft. Das Wunder geschieht, wenn wir beginnen, an uns selbst zu glauben. Das große Schwungrad eigener Kraft kommt in Bewegung.

Dass es einen Weg gibt. Deinen Weg. Dass es weitergeht. Du gehst weiter. Ja, ich weiß, du bist müde. Ja, ich weiß, da sind vielleicht Schmerzen und an der Last deiner Seele ist schwer zu tragen. Ja, da sind zu viele Probleme, die du lösen musst. Zu viele Dinge, an denen du dich festhältst. An die du unbedingt glaubst. Da sind Zweifler und Kritiker. Die Antreiber. Nun, vielleicht, wenn du ab und an mal STOPP sagst, wenn du ab und an mal NEIN sagst, damit du ruhig und gelassen auf deiner Insel sein kannst. An den Strand zu gehen, zu liegen auf dieser wunderbar bequemen, wohltuenden Liege. Du hast ein Recht hierauf. Du darfst. Ich erlaube es dir. Und ich setze auf dich, dass du es tust. Und all das andere gut sein lässt. Herrlich. Ruhe. Frieden. Ah ... genieße es.

*(Pause – 2 Min. Klänge)*

Kehre nun langsam zurück an den Ort, an dem diese Reise begann.

Verbinde die Insel deiner Träume mit deinem Körper. Spüre hinein in die Füße, spiele mit den Zehen im Sand, fühle die Beine. Spüre in dein Becken, in deine Hüfte. Gefolgt vom Rücken. Spüre in die Schulter, in die Arme und in die Hände und in die Fingerspitzen. Der Kopf, der Hinterkopf, das Gesicht. Spüre in den Körper. Wo überall diese gute heilsam wohltuende Energie strömt.

Wunderbar. Tröstend und heilsam.

Nun bitte ich dich, langsam und stetig wieder hierher zu kommen. Hierher. In diesen Raum. Langsam öffnest du die Augen. Wenn du die Augen offen hast, dann bist du ganz voller Energie, spürbar und sichtbar. Spürbar und sichtbar. Du bist dann wach, spürbar und sichtbar mit unendlicher Energie aufgefüllt.

Bewege dich, strecke dich. Wunderbar.

Steh auf und wandle.

Vielen Dank fürs Mitmachen.

# Oberbegriffe

Beim Erstellen einer Fantasiereise können vorgefertigte Listen positiv konnotierter Oberbegriffe (Adjektive / Adverbien) hilfreich sein und bei Bedarf ergänzt werden. Hier finden Sie eine (unvollständige) Auswahl idealer Adjektive für eine Fantasiereise:

achtsam, aktiv, ängstlich, angespannt, anpassungsfähig, aufgeschlossen, aufrichtig, ausdauernd, ausgeglichen, angenehm, anmutig, auffallend, agil, ähnlich, allein, allwissend, amüsant, anders, authentisch, autark, begabt, bedürftig, befriedigt, befreit, begehrt, begreifbar, beherzt, beharrlich, bekömmlich, begeisterungsfähig, belastbar, beschämt, belebend, bewusst, brilliant, chaotisch, charmant, da, dankbar, dauernd, deftig, deutlich, durchsetzungsfähig, effektiv, ehrlich, einsatzbereit, emotional, entschlossen, eins, einig, endlos, enorm, erfahren, erblüht, erfolgreich, erfüllbar, erkennend, erklärbar, erneuernd, ernsthaft, euphorisch, ewig, fantasievoll, farbig, fest, fertig, fern, fein, festlich, feurig, fit, flauschig, fließend, formschön, fort, frei, fremd, freundlich, froh, fühlend, fürsorglich, galant, ganz, gebannt, gedacht, geborgen, geballt, gegenwärtig, gegenständlich, gefühlvoll, gegenstandslos, gegenüber, geheiligt, geheim, gehoben, gelehrt, gemütlich, genannt, genauso, genug, gerade, geräumig, gerecht, gern, gesättigt, geschlossen, geschmackvoll, genau, getan, gewöhnt, gewünscht, geschickt, glatt, glücklich, gnadenvoll, göttlich, groß, gut, gütig, happy, hart, heilig, herzig, herzlich, hochfliegend, hoffend, höher, human, humorvoll, hundemüde, hypnotisch, hypnotisierend, hilfsbereit, ideenreich, identisch, idyllisch, immun, immergrün, immer, immateriell, imponierend, individuell, infinit, intuitiv, informiert, initiativ, innig, intensiv, innovativ, inoffensiv, intelligent, intakt, intern, inwärts, irdisch, irrwitzig, isoliert, isotonisch, jovial, jung, kalt, kämpferisch, katalytisch, kernig, kindlich, kitschig, klasse, klein, kleinteilig, knuffig, komfortabel, komisch, kombinierbar, komödiantisch, kompetent, kompakt, kommunikativ, komplementär, komplett, komplex, kompliziert, kontinuierlich, kooperativ, kühl, konkordant, konkret, konsonant, konstruktiv, kontrastreich, konturiert, kontrolliert, konzentriert, koordiniert, kordial, kosmisch, kräftig, kritikfähig, kunstfertig, künstlerisch, kurios, kurvig, lang, langsam, ängstlich, lässig, lebensfroh, lebendig, lebensgroß, lecker, leer, leicht, leichtfüßig, leidend, leistungsbereit, leistungsstark, lernbereit, lesbar, lexikalisch, licht, lichtbrechend, lichtdurchlässig, liebevoll, logisch, los, losfahrend, losgehend, lösen, löslich, loyal, lustig, lyrisch, machen, machtvoll, mächtig, maßvoll, mäßig, massiv, mechanisch, meditativ, menschlich, merkwürdig, mikroskopisch, mimisch, minimal, mittig, mobil, modisch, motiviert, multifunktional, multimedial, musikalisch, musisch, mutig, mythisch, mysteriös, nachdenklich, nachfühlend, nachhaltig, nachspürend, nachtrauernd, nah, näher, natürlich, neu, neutral, neugierig, niedrig, normal, nordisch, normativ, nützlich, oberhalb, objektiv, offen, offenbar, offline, opernhaft, optisch, optimistisch, orakelhaft, ordentlich, original, paradiesisch, parallel, parfümiert, pastellig, perlweiß, perfekt, permanent, persönlich, pflanzlich, pflanzenartig, pflegend, plastisch, plus, poetisch, positiv, postmodern, povern, präsent, prall, prima, produktiv, prophylaktisch, psychisch, psychologisch, qualitativ, quer, raffiniert, rational, räumlich, rauschend, rau, roh, real, rechtens, reflektiert, regelmäßig, regenerativ, regulierend, reich, repariert, resolut, respektvoll, reversibel, richtig, romantisch, rücksichtsvoll, ruhig, sachlich, saftig, sanft, selbstbewusst, sensibel, sorgfältig, sozial, standfest, sympathisch, schamhaft, scharmant, schattiert, schemenhaft, schematisch, schief, schläfrig, schlicht, schneeig, schnell, schön, schuldig, schutzlos, schutzbedürftig, schwach, schwer, seelisch, sein, seitlich, sehend, selbstsicher, selbsttragend, selten, seltsam, setzten, sensibel, sensitiv, sensorisch, sichtbar, siegen, simulieren, simultan, sinnvoll, sonnig, souverän, spannend, speziell, spitz, sportlich, sprudelig, spürbar, stabil, stark, starr, statisch, staubfrei, steil, steinig, sterblich, steril, stereo, sternenklar, stetig, steuerbar, still, stilvoll, stilsicher, stimmig, strahlend, strebt, streitig, streng, stressig, stufig, stumpf, stur, stürmisch, südlich, summt, sumpfig, surreal, süß, super, symmetrisch, synchron, synthetisch, systematisch, tabu, täglich, taktvoll, tätig, tauglich, tausendundein, technisch, teilbar, top, total, traurig, transzendent, transformiert, transparent, traumhaft, trennbar, trist, trivial, trocken, trotzig, triumphierend, tüpflig, tolerant, typisch, überbordend, überwältigend, übermäßig, überdauernd, überdeutlich, umgeben, unwoben, unantastbar, unbändig, unauslöschlich, unaussprechlich, unbewusst, undeutlich, uncool, unfair, unglaublich, ungehindert, unmerklich, universal, unnahbar, unnötig, unkompliziert, unpassierbar, unmöglich, unkritisch, unpraktisch, unsicher, unteilbar, unten, unverstellt, unverletzlich, unverletzbar, unzählig,

unzertrennbar, urig, utopisch, verankert, verlässlich, verantwortungsbewusst, vertrauenswürdig, verlegt, verlernt, verloren, verplant, verwirrt, versöhnt, versorgt, verstanden, verspürt, verstärkt, versteckt, verwunderlich, viel, vielseitig, vielfarbig, virtuos, vollendet, vollkommen, völlig, vorbei, vorn, vorüber, wach, wahrhaftig, wahrnehmbar, warm, wärmend, weg, wegfegen, wehrhaft, wenig, weit, weise, weiter, wesentlich, wertvoll, wild, willens, willkommen, wissbegierig, wuchtig, wunderbar, wunderschön, würdevoll, würzig, wütend, x-fach, zäh, zart, zauberhaft, zeitlos, zielgenau, zielstrebig, zierlich, zufrieden, zugegen, zugehörig, zugewandt, zurück, zusammen, zutreffend, zwanglos, zuverlässig.