

„Ich bin eine Frühlingsblume“

Lege oder setze dich bequem hin und schließe deine Augen.

Sei nun ganz ruhig und spüre deinen Atem.

Atme ganz ruhig und langsam, ein und aus, ein und aus...

Stell dir vor du bist eine Frühlingsblume.

Vielleicht bist du groß, vielleicht klein,

vielleicht stark, vielleicht zart,

vielleicht sind deine Blätter lang, vielleicht sind sie rund...

Vielleicht haben die Blütenblätter deine Lieblingsfarbe...

Schau genau hin und sieh welche wunderschöne Blume du bist.

Du stehst auf einer großen Wiese zwischen vielen grünen Grashalmen,
die frisch und saftig sind.

Höre wie die ganze Wiese um dich herum summt und brummt...

und sieh die andere Blumen neben dir.

Manchmal weht der Wind euch zueinander hin und dann wieder auseinander.

Da hörst du eine Biene um dich herum summen.

Sie brummt auf dich zu und setzt sich mitten in deine geöffnete Blüte.

Aufgeregt krabbelt sie hin und her, sie kitzelt dich während sie nach Nektar sucht.

Dann fliegt sie wieder mit lautem Gebrumm weiter.

Du blickst hinauf zum Himmel. Strahlend blau ist er und hell ist er.

Kleine, weiße Wolken schmücken den Himmel und ziehen langsam an der lachenden Sonne vorüber.

Deine Blütenblätter breiten sich noch weiter aus, damit das Sonnenlicht dich überall wärmen kann.

Die Sonne schickt ihre Strahlen in deine Blütenblätter,

in deinen Stängel,

in deine Blätter,

bis hinunter in deine Wurzeln und die Erde in der du wächst.

Spüre wie die Erde um dich herum ganz warm wird.

Diese Wärme steigt nun hoch in deine Wurzeln,

hinauf in deinen Stängel,

weiter in deine Blätter

und schließlich auch in deine Blütenblätter,

bis ganz hinauf.

Du fühlst dich auf einmal ganz stark und kräftig und strahlst in deiner wunderschönen Farbe.

Deine Wurzeln halten dich ganz fest im Boden
während du sanft vom Wind hin- und her geschaukelt wirst.

Sieh all die Blumen um dich herum, wie sie im Licht der Sonne glänzen.
Jede ist einzigartig und wunderschön, so wie du.

Du fühlst dich richtig wohl auf dieser Blumenwiese,
weil du weißt, dass du geschützt und willkommen bist.

Du genießt es mit all den anderen Blumen hier zu sein,
als kleiner Teil einer großen, zauberhaften Frühlingswiese.

Genieße es noch einen Augenblick diese Blume zu sein.

Und nun komme wieder in unseren Raum zurück.

Spüre dich, spüre deinen Körper, spüre den Boden auf dem du liegst/sitzt.
Bewege jetzt langsam deine Finger und Zehen und beginne dich zu strecken.

Wenn du möchtest öffnest du deine Augen wieder.
Schüttele nun deine Arme und Beine, klopfe deinen Körper von oben bis unten ab,
damit er weiß, dass du wieder vollkommen hier in diesem Raum angekommen bist...

(Copyright by Elisabeth Krendl)