



Geführte Traumreise

Lesezeit ca. 15min
(langsam gelesen)

Die Reise eines Schweißtropfens

Mach es dir bequem. Schließe, wenn du möchtest, deine Augen.
Atme ruhig ein ... und langsam wieder aus. Ein und aus...

Du sitzt in einer warmen Sauna.

Spüre der angenehmen Wärme nach, die deinen Körper umhüllt.

Mit jedem Atemzug darfst du etwas mehr loslassen, erlebst du die Wärme etwas intensiver.

Die Schultern werden schwer.

Der Nacken entspannt sich.

Der Körper wird ruhig.

Du spürst die sanfte Hitze auf deiner Haut.

Sie durchdringt dich langsam und gleichmäßig.

Auf deiner Haut bilden sich kleine Schweißtropfen. Viele kleine Schweißtröpfchen...

Spüre diesen nach, konzentriere dich auf einen Schweißtropfen.

Wie fühlt er sich an? Klein? Groß? Kühl? Kitzelig?

Der Tropfen ist klar und ruhig glänzt auf deiner Haut.

Andere Tropfen verbinden sich langsam mit dem kleinen Tropfen

Du spürst den jetzt größeren Tropfen auf deiner Haut.

Minute für Minute wird er größer.

Langsam wird der Tropfen so groß, dass er in Bewegung kommt.

Er folgt seinem eigenen Weg.

Ruhig.

Gelassen.

Ohne Eile.

Stell dir nun vor: Du stehst auf und verlässt die Sauna.
Die frische Luft empfängt dich.
Du spürst den Unterschied zwischen Wärme und Kühle.

Der kleine Schweißtropfen reist noch immer mit dir.
Er schimmert im Licht.

Kurz bevor du zur Dusche gehst, löst er sich von deiner Haut.
Ganz leicht.
Fast schwerelos.
Er fällt.
Langsam.
Sanft.

Und landet auf einem Blütenblatt.
Die Blume trägt ihn wie einen kostbaren Schatz.
Der Tropfen ruht einen Moment auf der weichen Oberfläche.
Er funkelt im Sonnenlicht.

Ein leichter Windhauch streift die Blume.
Langsam gleitet der Tropfen über die Blüte.
Vorbei an zarten Farben.
Vorbei an feinen Strukturen.

Ganz langsam findet er seinen Weg zum Stängel.
Dort fließt er weiter nach unten.
Zentimeter für Zentimeter.

Er rinnt weiter über ein grünes Blatt.
Spürt die kühle Frische des Blattgrüns.
Ruhig wandert der Tropfen weiter.
Beständig.

Bis er schließlich den Erdboden erreicht.
Die Erde nimmt ihn freundlich auf.
Sie ist weich.
Dunkel.
Nährend.

Der kleine Tropfen versickert langsam zwischen Sand, Erde und feinen Wurzeln.
Immer tiefer.
Immer weiter.
Bis er die Wurzeln der Pflanze erreicht.

Dort wird er aufgenommen.
Er wird Teil des Lebens.
Teil des Wachstums.
Der Tropfen steigt durch die Pflanze empor.
Durch den Stängel.
In die Blätter.
In die Blüten.
Er schenkt Kraft.
Er schenkt Nahrung.
Er schenkt Leben.

Und während die Pflanze wächst, wird aus einem einzelnen Tropfen etwas Größeres.
Eine neue Knospe.
Ein frisches Blatt.
Eine leuchtende Blüte.
Der Schweißtropfen hat seine Reise vollendet.

Was den Körper verlassen hat, kehrt nun als neues Leben in die Natur zurück.
Alles ist miteinander verbunden.
Die Wärme.
Das Wasser.
Die Erde.
Die Pflanze.
Und auch du.

Atme noch einmal tief ein.
Und langsam wieder aus.
Spüre die Ruhe.
Spüre die Verbindung.
Und wenn du soweit bist, kehre ganz entspannt in diesen Moment zurück.
