

## **Gedankenreise – die Almwiese**

*(Lese die Gedankenreise ruhig und langsam vor.)*

Setze dich entspannt hin und nimm drei tiefe Atemzüge. Atme ein und aus... und ein und aus... und ein und aus... Wer möchte, kann jetzt die Augen schließen.

Stell dir vor, du gehst barfuß im frischen Gras auf einer großen, weiten Wiese. Soweit du sehen kannst, reicht diese Wiese. Du spürst das Gras angenehm auf deinen Fußsohlen. Es fühlt sich ganz sanft und weich an.

*(5 Sekunden Sprechpause)*

Das frische Grün der Wiese ist dicht mit blühenden Blumen übersät. Überall kannst du bunte Blumen entdecken: Gänseblümchen, Glockenblumen, Margeriten, Hahnenfuß, Du kannst dich an dieser Buntheit gar nicht satt sehen - und pflückst ein paar Blumen für einen kleinen Blumenstrauß. Ihr Duft steigt dir in die Nase und du kannst gar nicht genug davon bekommen.

Tief saugst du die Luft ein. Irgendwo wurde Heu gemacht. Es riecht intensiv nach getrockneten Kräutern.

Nun hebst du deinen Blick und du siehst in die Weite des dunkelblau gefärbten Himmels über dir. Weit und breit kannst du keine Wolke entdecken. Blau so weit dein Auge reicht.

Jetzt spürst du, wie eine leichte, warme Brise durch deine Haare streicht. Du fühlst diese angenehme Leichtigkeit und beginnst mit leichten Füßen über die Wiese zu schweben. Du breitest deine Arme aus und streckst deinen Kopf in den Nacken, um die unendliche Weite des Himmels zu erfassen. Du beginnst dich fast wie im Tanz herumzudrehen und läufst leichten Schrittes rückwärts weiter.

So bewegst du dich über die Wiese, immer schneller wird dein Schritt. Du fühlst dich frei. Niemand kann dich aufhalten oder dir irgendetwas anhaben.

Es kommt dir schon wie eine ganze Ewigkeit vor. Du genießt jeden Augenblick ausgiebig und nimmst ihn fröhlich in dich auf. Du fühlst völlige Freiheit.

*(5 Sekunden Sprechpause)*

Im vollem Lauf spürst du plötzlich in der Höhe deiner Oberschenkel etwas. Du schaust an dir herunter und entdeckst einen Weidezaun. Etwas weiter vor dir siehst du eine steilabfallende Felswand. Die Almwiese ist hier zu Ende. Dieser Weidezaun hat dich auf diese Grenze und auch auf die Gefahr aufmerksam gemacht und so verhindert, dass dir etwas passiert.

Du machst einige Schritte rückwärts und legst dich ins Gras. Dein Blick wandert rauf zum blauen Himmel. Du beginnst zu überlegen. Wann brauche ich Grenzen? Wann sind sie hilfreich und wann nicht?

*(10 Sekunden Sprechpause)*

Nach dem Grübeln kommst du langsam von der Almwiese wieder hier bei uns im Raum an. Nimm drei tiefe Atemzüge. Atme ein und aus... und ein und aus... und ein und aus... Wer möchte, kann jetzt die Augen öffnen und den Körper langsam wieder in Bewegung bringen. Bewege deine Füße, deine Hände und strecke deinen Körper.