

Mach es dir auf deiner Unterlage bequem.

Überprüfe noch einmal, wie du liegst. Vielleicht möchtest du deine Beine etwas weiter öffnen? Oder du möchtest den Kopf in einer anderen Haltung ablegen?

Löse deine Gedanken vom Hier und Jetzt. Deine Umwelt interessiert dich nicht mehr. Konzentriere dich jetzt nur auf deinen Atem.

Beruhige deine Atmung. Atme gleichmäßig ein. Und aus.

Langsam ein. Und wieder aus...

Du stehst auf einer großen, grünen Wiese. Über dir ist nur der weite, blaue Himmel zu sehen, und ein paar kleine weiße Wolken ziehen vorbei.

Die Sonne scheint. Sie wärmt dich mit ihren Strahlen.

Schmetterlinge flattern um dich herum und du hörst das Zwitschern kleiner Vögel.

Du siehst einen Luftballon über der grünen Wiese schweben. Langsam tanzt er im Wind. Du möchtest den Luftballon haben. Du liebst seine Farbe.

Du gehst über die grüne Wiese auf den Luftballon zu. Du greifst nach der Schnur des Luftballons. Du hältst die Schnur ganz fest. Doch was ist das? Der Luftballon schwebt nach oben, dem blauen Himmel entgegen. Er zieht dich mit sich.

Gemeinsam schwebt ihr dem blauen Himmel entgegen; du und dein Luftballon. Der Wind wird etwas stärker. Er trägt dich und deinen Luftballon davon.

Unter dir kannst du noch immer die Wiese erkennen. Von oben sieht sie noch viel grüner aus. In einer entfernten Ecke der Wiese siehst du eine Herde Schafe. Lämmer springen fröhlich herum. Kannst du zählen, wie viele es sind?

Langsam entfernst du dich von der Wiese, und schwebst einem kleinen Teich entgegen. Seerosen bedecken das Wasser. Enten plantschen in den Wellen. Du siehst ein kleines Boot, mit einem Mann darin. Der Mann angelt. Er ist so mit seiner Angelschnur beschäftigt, dass er dich und deinen Ballon über sich gar nicht sieht.

Der Teich zieht vorbei. Vor dir siehst du nun einen kleinen Wald. Die Bäume sind groß, mit starken Ästen und Zweigen. Gute Kletterbäume. Der Waldboden ist mit alten Blättern bedeckt, und Brombeerbüschen. Du siehst Hasen, die durch das Gehölz toben. In den Baumkronen nisten Vögel.

Der Wind trägt dich und deinen Ballon noch etwas höher. Der Wald unter dir wird kleiner und kleiner. Du fasst die Schnur des Ballons noch etwas fester.

Ihr schwebt den Wolken entgegen. Sie sind weiß und bauschig. Es sieht so schön aus, wie sie über den Himmel ziehen. Der Wind trägt dich und deinen Ballon in die Wolken hinein. Sie umfassen dich. Überall ist Weiß um dich herum. Die Wolken fühlen sich ganz weich an, und ein bisschen kühl auf der Haut. Du stellst dir vor, wie du deinen Luftballon los lässt, und in das weiche Bett aus Wolken hinein fällst. Es ist sooo weich... Du fühlst dich geborgen.

Du bist vollkommen glücklich. Halte dieses Gefühl fest. Erwinnere dich daran, wenn du gleich in die reale Welt zurückkommst.

Atme ein. Und aus. Und noch einmal ein. Und kräftig wieder aus. Komme langsam wieder im Hier und Jetzt an.

Welche Geräusche kannst du hören? Was nimmst du in deinem Körper wahr? Wie fühlst du dich?