

Susanne Fahringer

Aufmerksamkeit

Phantasiereise: „Im Wald!“

Lege dich auf deinen Rücken und suche dir eine gemütliche Liegeposition. Die Arme liegen locker neben deinem Körper. Schüttle noch einmal ganz fest deine Beine durch und spanne sie einmal, so fest du kannst, an. Jetzt versuche deine Augen zu schließen und atme drei Mal ganz fest ein und aus. Du wirst entspannt und konzentrierst dich auf deinen langsamen und ruhigen Atem.

Du stellst dir vor, du liegst auf einer ganz weichen, moosigen Stelle im Wald. Durch das Blätterdach blinzeln warme Sonnenstrahlen in dein Gesicht. Ein leichte Brise von warmen Wind streicht über deinen Körper. Besonders spürst du den Luftzug in deinem Gesicht und auf den Händen. Du merkst die warme Temperatur der Luft. Genieße drei Atemzüge die Wärme auf deinem Körper.

An der Stelle, auf der du liegst, kannst du vielleicht einen kleinen Ast spüren. Ganz leicht, aber nicht unangenehm. Ist der moosige Boden unter dir ganz eben oder spürst du eine kleine Mulde?

Jetzt, da du so ruhig auf dem Waldboden liegst, kannst du bestimmt die Geräusche des Waldes bemerken. Achte auf das Rauschen der Blätter. Hörst du vielleicht ein Blatt fallen, das neben deinem Kopf auf dem Boden aufkommt?

Genieße das Zwitschern der Vögel oder das Summen der Hummeln. Achte drei Atemzüge lang auf die angenehmen Geräusche des Waldes.

Merkst du den guten Geruch des Waldbodens? Dafür musst du ganz tief durch die Nase einatmen. Atme jede Menge frische, gesunde Waldluft ein.

Genieße die Geräusche und Düfte des Waldes noch einmal entspannt fünf langsame Atemzüge ein.

Nun bewege deine Füße ein bisschen und spanne deine Beine an. So fest du kannst!

Bewege deine Finger, mache eine Faust und entspanne sie wieder.

Langsam öffne die Augen und komme wieder in diesem Raum an.