Michi am Strand

Du liegst in deinem Bett. In den letzten Wochen ist eine Menge passiert und es hat sich einiges verändert. Deinen Gedanken lässt du schweifen…
Nach einiger Zeit konzentrierst du dich auf deine Atmung.

Du nimmst wahr, je mehr du dich auf deine Atmung konzentrierst, umso ruhiger werden deine Gedanken. Wieso konzentriere ich mich auf meine Atmung? fragst du dich. Je mehr du darüber nachdenkst, kommen langsam deine Erinnerungen zurück.

© Michaela Schrandt-Reitz 2020

Den Tipp, ruhig über die Nase ein und über den Mund auszuatmen, hast du vor einiger Zeit von deinem Freund „Michi, dem Polarfuchs“ bekommen. Was hatte er noch einmal gesagt, wenn du dich gestresst fühlst und deine Gedanken zu viel umher tanzen? Dann mache dies drei bis viermal. Du wirst sehen, das tut so gut und fühlt sich wunderbar an. Schön, in den Bauch atmen.

Ja, es funktioniert, denkst du und genießt es in vollen Zügen.

In deinen Gedanken konzentrierst du dich auf Michi und lässt Bilder entstehen. Sein Fell ist schneeweiß und er hat diese tollen Knopfaugen. Seine Nase ist türkisblau und sein Fell flauschig …

Und schon bist du in deiner Traumwelt versunken. Hier öffnest du deine Augen. Lässt deinen Blick umherwandern. Wow, denkst du. Ich bin am Meer!

Hier ist es wunderbar ruhig. In weiter Entfernung erkennst du einige Familien, die am Strand spazieren. Sie sind fröhlich… Du kannst das Lachen hören. Möwen fliegen über das Wasser und lassen sich am Ufer nieder. Zwischendurch hörst du ihren Ruf. Zusätzlich hörst du das Rauschen des Meeres …

Was siehst du noch?

© Michaela Schrandt-Reitz 2020

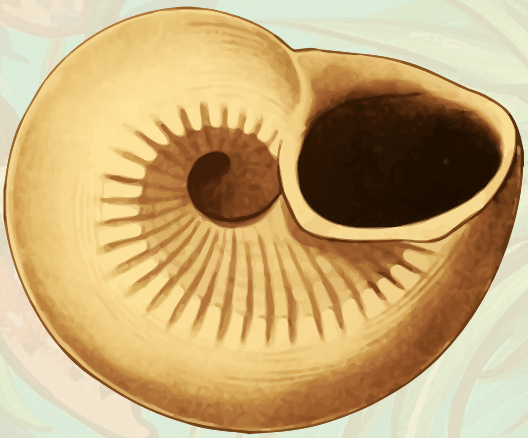
Leuchtet da in der Weite etwas Türkisfarbenes?
Das ist doch nicht wahr, oder? Denkst du. Ob das wohl Michi, der Polarfuchs ist?
Jawohl, er ist es. Freudig kommt er auf dich zu und ihr begrüßt euch herzlich.
„Michi, schön dich zu sehen. Toll, dass wir uns hier begegnen!“„Natürlich,“ sagt er zu dir. „Ich liebe es zu Reisen und tolle Abenteuer zu erleben. In unserer Fantasie ist doch alles möglich.“
Gemeinsam rennt ihr am Strand um die Wette, bis ihr ganz aus der Puste seid. Ihr sucht euch einen gemütlichen Platz in den Dünen aus. Hier seid ihr fast windgeschützt und ihr fühlt euch wohl zwischen den Gräsern.
Ihr liegt im Sand und beobachtet wie sich sachte die Gräser bewegen. Michi hat sich an dich gekuschelt und du spürst, wie sein Atem immer ruhiger wird.
Automatisch passt du dich an.Du spürst, dass ihr zwei immer ruhiger werdet…
Ganz ruhig und entspannt bist du…, ruhig und entspannt bist du
.Deine Muskeln entspannen sich. Du hast so viel am Wasser getobt…

© Michaela Schrandt-Reitz 2020

Du spürst, dass deine Arme und Beine angenehm schwer sind. Ganz angenehm schwer sind deine Arme und Beine.
Du liegst so wunderbar gut im Sand. Genießt die wohlige Wärme unter deinem Körper und die angenehmen Sonnenstrahlen. Deine Arme und Beine sind angenehm warm, wohlig warm.
Wenn du magst, greife mit deinen Händen in den Sand. Lasse die kleinen Sandkörner durch deine Finger rieseln…
Dabei erfühlst du eine Muschel. Konzentrierst dich genau darauf. Erspüre ihre Form, ihre Größe und die Oberfläche.
Du genießt in vollen Zügen diesen wunderbaren Moment, hier an diesem wunderschönen Ort mit deinem Freund. Du fühlst dich richtig gut. Wunderbar ruhig und entspannt bist du.
Wie gut es dir tut, einfach mal nichts zu tun…
Die Zeit verstreicht und du spürst die Pfote von Michi an deinem Arm.
Anschließend hörst du, wie er dir leise ins Ohr flüstert: „Wir sollten uns auf dem Heimweg machen, gemeinsam hatten wir eine tolle Zeit und ich habe richtig viel Kraft getankt!“

© Michaela Schrandt-Reitz 2020

Gemeinsam geht ihr zurück an den Strand und verabschiedet euch.
Bis demnächst, hörst du ihn noch sagen. Dreht sich um und rennt fröhlich am Ufer entlang zurück aus der Richtung, woher er gekommen ist. Bis du nur noch einen kleinen winzigen, weißen Punkt siehst.
Deine Traumwelt verblasst und du realisierst, dass du in deinem Bett liegst.
Was ist das für ein tolles Abenteuer gewesen, denkst du und kuschelst dich in deine Bettdecke.



© Michaela Schrandt-Reitz 2020