



MEDITATIONEN

für die Prozessbegleitung in der Natur

WILDNISCHULE NATURGEFÜHL

www.wildnisschule-naturgefuehl.de

info@wildnisschule-naturgefuehl.de

+49 1590 1382757

von Ingmar Gröhn



Einführung

Die Meditationen, die Du in diesem Dokument findest, habe ich, Ingmar Gröhn, selbst verfasst – inspiriert von meinen eigenen inneren Reisen, meiner Arbeit in der Natur-Prozessbegleitung und den Begegnungen mit Menschen auf ihrem persönlichen Weg.

Wenn Dich eine dieser Meditationen anspricht oder in Resonanz bringt, lade ich Dich ein, sie weiterzugeben – vielleicht im Rahmen eines Kurses, in der Begleitung Einzelner oder auch ganz informell im Kreis vertrauter Menschen.

Möge jede Meditation ein Tor sein – zu mehr Stille, Tiefe und Verbindung mit dem, was größer ist als wir selbst.

In Verbundenheit und mit herzlichem Gruß,
Ingmar Gröhn



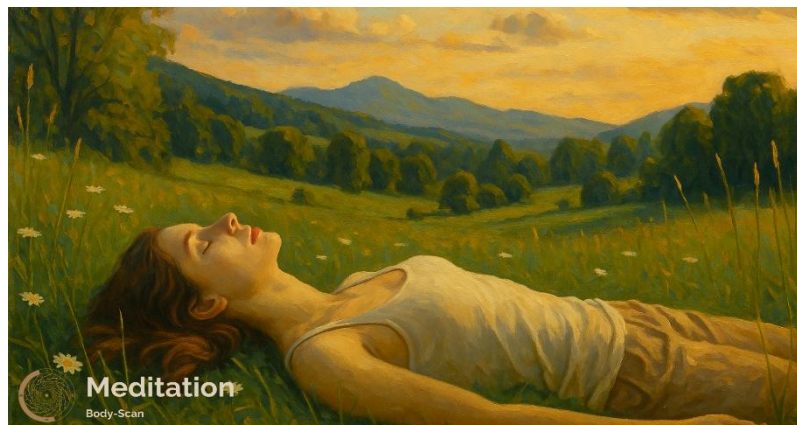
Inhalt

Meditation 1 – Body Scan	4
Meditation 2 – Wurzeln spüren.....	5
Meditation 3 – Weite des Himmels	6
Meditation 4 – Herzöffnung	7
Meditation 5 – Stille des Waldes	9
Meditation 6 – Körperreise	10
Meditation 7 – Dein Krafttier.....	11
Meditation 8 – Das Feuerelement in dir	13
Meditation 9 – Das Wasserelement in dir	14
Meditation 10 – Das Erdelement in dir	15
Meditation 11 – Das Luftelement in dir.....	16
Meditation 12 – Dankbarkeit.....	18



Meditation 1 – Body Scan

Setze oder lege dich bequem hin. Finde in eine Position, in der du gut entspannen kannst. Schließe nun sanft deine Augen und nimm einen tiefen Atemzug. Atme durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Lass mit jedem Ausatmen alle Anspannungen los. Spüre, wie dein Körper sich mehr und mehr entspannt.



Bringe nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die kühle Luft durch deine Nase einströmt und sich auf dem Weg in deine Lungen erwärmt. Beobachte, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt, wie dein Bauch sich ausdehnt und zusammenzieht. Lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen, ohne ihn zu beeinflussen.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Beginne bei deinem Kopf. Spüre deine Stirn, deine Augen, deine Wangen. Lasse jegliche Spannung los, die du hier wahrnimmst. Dein Gesicht wird weich und entspannt. Deine Augenlider ruhen sanft auf deinen Augen, deine Lippen sind locker und entspannt.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinem Nacken und deinen Schultern. Vielleicht spürst du hier eine Schwere oder Anspannung. Stell dir vor, wie jede Last von dir abfällt, wie sich deine Schultern langsam senken und sich eine wohltuende Leichtigkeit einstellt. Dein Nacken wird weich und locker.

Lenke deine Wahrnehmung nun zu deinen Armen und Händen. Spüre die Berührung der Unterlage oder deiner Kleidung auf deiner Haut. Entspanne bewusst deine Finger, deine Handflächen, deine Handgelenke. Vielleicht spürst du ein sanftes Kribbeln oder eine wohlige Wärme.

Spüre deinen Brustraum. Wie hebt und senkt sich dein Brustkorb mit jedem Atemzug? Spüre, wie sich dein Herzschlag ruhig und gleichmäßig entfaltet. Erlaube deinem Atem, dich mit Frische und Ruhe zu erfüllen. Lasse jede innere Anspannung im Brustraum los.

Gehe weiter zu deinem Bauch. Spüre, wie er sich sanft mit jedem Atemzug bewegt. Lass ihn weich und entspannt sein. Vielleicht bemerkst du ein Gefühl der Wärme oder eine sanfte Ausdehnung. Lasse alle Anspannung los, die du hier vielleicht spürst und erlaube dir, dich vollkommen zu entspannen.

Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen unteren Rücken und dein Becken. Spüre, wie dein Körper hier Kontakt mit der Unterlage hat. Stell dir vor, wie sich dieser Bereich ausdehnt und jede verbleibende Anspannung sanft abfließt. Dein Becken und dein unterer Rücken sind vollkommen entspannt und schwer.

Wandere weiter zu deinen Beinen. Spüre deine Oberschenkel, deine Knie, deine Waden. Vielleicht gibt es hier Spannungen. Stell dir vor, wie ein sanfter, wärmender Strom durch deine Beine fließt und jede Verspannung auflöst. Deine Muskeln werden locker und entspannt.



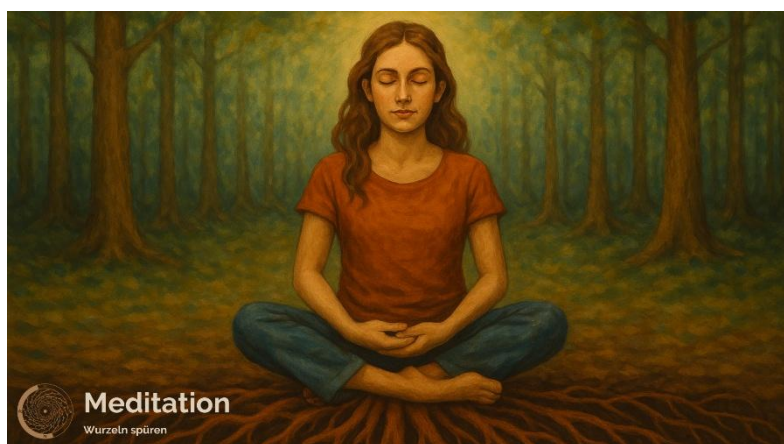
Zum Schluss bringe deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Spüre deine Fersen, die Fußsohlen, deine Zehen. Lasse alle Anspannung aus ihnen entweichen. Vielleicht spürst du ein sanftes Kribbeln oder eine angenehme Wärme, die sich ausbreitet.

Nun nimm deinen ganzen Körper als Einheit wahr. Spüre, wie du in diesem Moment vollkommen entspannt bist. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig, dein Geist ist klar und ruhig. Genieße dieses Gefühl der tiefen Entspannung und Ruhe für einige Atemzüge.

Wenn du bereit bist, beginne langsam, deine Finger und Zehen zu bewegen. Spüre die Unterlage unter dir. Nimm noch einen tiefen Atemzug und öffne langsam deine Augen.

Meditation 2 – Wurzeln spüren

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Idealerweise findest du einen Platz in der Natur, vielleicht auf einer Wiese, im Wald oder am Ufer eines Sees. Doch auch drinnen kannst du diese Meditation wunderbar praktizieren – setze dich einfach auf den Boden oder auf ein Kissen. Setze dich aufrecht hin, sodass deine Wirbelsäule gerade, aber entspannt ist.



Deine Hände kannst du locker auf deine Oberschenkel legen, mit den Handflächen nach unten, um die Verbindung zur Erde zu unterstützen. Falls es für dich angenehmer ist, kannst du dich auch mit dem Rücken an einen Baum lehnen oder sogar stehen. Wichtig ist, dass du dich in der Position gut entspannen kannst. Schließe nun sanft die Augen und beginne, deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Atme tief ein und aus. Spüre, wie die Luft durch deine Nase einströmt, sich in deinem Körper ausdehnt und dann langsam wieder hinausfließt. Nimm dir einen Moment Zeit, um dich einfach nur auf den Atem zu konzentrieren. Lasse mit jedem Ausatmen Anspannung los. Spüre, wie du mit jeder Ausatmung weicher wirst, wie sich deine Muskeln entspannen und du tiefer in deine Sitzposition sinkst. Lass den Alltag, deine Gedanken und alles, was dich belastet, für diesen Moment beiseite. Hier und jetzt gibt es nichts zu tun, außer zu atmen und zu sein.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Kontakt deines Körpers mit dem Boden. Spüre, wie du getragen wirst, wie die Erde dich hält. Stelle dir vor, wie du mit jedem Atemzug schwerer wirst, wie dein Körper ganz natürlich von der Schwerkraft nach unten gezogen wird. Du musst nichts festhalten, du darfst dich ganz dem Moment hingeben.

Nun stelle dir vor, dass aus deinem Körper Wurzeln wachsen. Vielleicht wachsen sie aus deinen Füßen, deinen Beinen oder deinem Steißbein heraus und dringen langsam in den Boden. Sie sind stark, sie wachsen tief und finden ihren Weg durch die verschiedenen Erdschichten hindurch. Mit jedem Atemzug wachsen sie weiter, tiefer und tiefer, bis sie fest in der Erde verankert sind. Spüre



die Verbindung, die entsteht. Spüre die Kraft, die aus dem Boden aufsteigt und dich durchströmt. Die Erde trägt dich, nährt dich, sie gibt dir Halt.

Lasse deine Wurzeln mit jedem Atemzug noch weiterwachsen. Sie verankern dich in der Tiefe, sie verbinden dich mit der uralten Weisheit der Erde. Du bist Teil von etwas Größerem, Teil dieses lebendigen Netzwerks, das alles Leben trägt. Du bist hier willkommen. Du bist sicher.

Vielleicht spürst du, wie mit jeder Einatmung Energie aus der Erde in dich hineinfließt. Eine warme, kräftigende Energie, die sich in deinem Körper ausbreitet. Sie erreicht deine Beine, deinen Bauch, dein Herz, deine Arme. Sie füllt dich mit Ruhe und Kraft, mit Sicherheit und Vertrauen. Mit jeder Ausatmung kannst du alles loslassen, was dich belastet – Sorgen, Zweifel, Unruhe. Die Erde nimmt es auf, wandelt es um, verwandelt es in neue Lebenskraft. Bleibe für einige Minuten in dieser tiefen Verbundenheit. Spüre die Erdung, die Stabilität, die Ruhe in dir.

Wenn du bereit bist, lasse deine Wurzeln jetzt langsam wieder kleiner werden. Sie bleiben als sanfte Verbindung bestehen, aber ziehen sich ein wenig zurück, sodass du dich wieder ganz in deinem eigenen Körper spürst. Atme noch ein paar Mal tief ein und weit wieder aus, bewege langsam deine Finger und Zehen, und öffne nun auch sanft deine Augen.

Meditation 3 – Weite des Himmels

Finde, wenn möglich, einen stillen Platz in der Natur – vielleicht eine Waldlichtung, eine Bank am Ufer eines Flusses oder eine offene Wiese unter dem Himmel. Falls du drinnen bist, kannst du ein Fenster öffnen, um die frische Luft zu spüren oder dir in Gedanken den Kontakt mit der Natur vorstellen. Setze dich in eine angenehme Position, sei es auf den Boden, ein Kissen oder eine andere Sitzgelegenheit.



Lass deine Hände entspannt auf den Oberschenkeln ruhen, während deine Schultern locker und dein Rücken aufrecht, aber entspannt bleibt. Schließe langsam die Augen und lenke deine Wahrnehmung nach innen. Nimm einmal zwei, drei tiefe Atemzüge durch die Nase ein und durch den Mund weit wieder aus. Lasse mit jedem Atemzug Anspannung los. Tief ein und weit wieder aus. Dein Atem ist wie eine Brücke zwischen dir und der Natur, zwischen deinem inneren Raum und der Welt um dich herum. Lass deine Atmung jetzt passiv geschehen. Ohne, dass du sie verändern musst. Sie fließt von ganz allein. Öffne jetzt auch deine Sinne für die Bewegungen der Natur um dich herum. Lausche dem Wind, den Blättern, die rascheln, den fernen Geräuschen der Umgebung. Vielleicht kannst du spüren, wie eine sanfte Brise deine Haut berührt, deine Haare bewegt. Vielleicht siehst du auch vor deinem inneren Auge Blätter, die sich im Wind drehen oder Wolken, die ruhig über den Himmel ziehen.



Mit jedem neuen Atemzug wirst du mehr Teil dieser Bewegung. So wie der Wind strömt, so strömt dein Atem. Dein Körper wird mit Sauerstoff, mit Lebenskraft genährt. Und mit jedem Ausatmen lässt du los. So wie der Wind alte Blätter mit sich trägt, so nimmt dein Atem alles mit, was du nicht mehr brauchst – Anspannung, Sorgen, Gedanken, die du loslassen möchtest. Stell dir vor, dass deine Atemzüge den Rhythmus der Natur widerspiegeln. Dein Einatmen hebt dich wie eine sanfte Böe, dein Ausatmen lässt dich tiefer sinken, wie Blätter, die langsam zu Boden schweben. Atme ein und stelle dir vor, wie du Licht und Klarheit aufnimmst. Atme aus und lasse alles los, was dich belastet.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf den Himmel. Vor deinem inneren Auge kannst du Wolken sehen, die langsam dahingleiten. Jede Wolke ist ein Gedanke, eine Empfindung, die kommt und wieder geht. Beobachte sie, ohne an ihnen festzuhalten. Sie ziehen vorüber, genau wie die Wolken – ständig in Bewegung, sich wandelnd, nie bleibend. Du bist der weite Himmel, offen, ruhig, unendlich.

Lasse dich von dieser Vorstellung tragen. Du bist der weite Himmel, offen, ruhig, unendlich. Es gibt nichts zu tun, nichts zu kontrollieren. Alles darf da sein, alles darf sich zeigen, darf sich bewegen, doch du bleibst als diese Weite des Himmels in dir ruhend. Bleibe für einige Minuten in dieser tiefen Verbundenheit. Spüre die Leichtigkeit, die Freiheit.

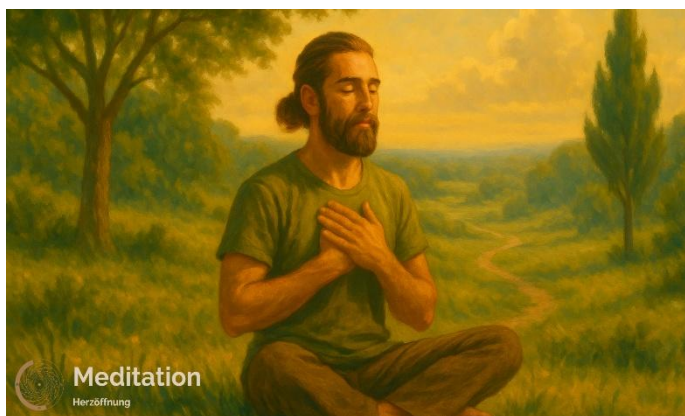
Wenn du bereit bist, kehre langsam zurück. Atme zwei, dreimal aktiv tief ein und aus. Nimm bewusst deine Umgebung wahr, bewege sanft deine Gliedmaßen und langsam auch deinen ganzen Körper, Strecke und recke dich nun und wenn für dich der richtige Zeitpunkt erreicht ist, öffne langsam die Augen und begegne frisch und lebendig, dem gegenwärtigen Moment.

Meditation 4 – Herzöffnung

Finde einen ruhigen Ort, an dem du für einige Zeit ungestört sein kannst. Setze dich bequem hin, auf den Boden, ein Kissen oder einen Stuhl. Dein Rücken ist aufrecht, aber entspannt, deine Hände ruhen sanft auf deinem Schoß oder deinen Knien. Schließe jetzt deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Atme tief ein durch die Nase und langsam aus durch den Mund. Spüre, wie sich mit jedem Atemzug dein Brustkorb hebt und senkt, wie der Atem ganz natürlich fließt. Stelle dir vor, dass jedes Einatmen frische, neue Energie in dein Herz bringt und jedes Ausatmen Anspannungen davonträgt.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit bewusst zu deinem Herzen. Vielleicht nimmst du ein sanftes Pulsieren wahr oder eine feine Wärme in diesem Bereich. Dein Herz schlägt seit deiner Geburt für dich – ohne Bedingungen, ohne Erwartungen, einfach so. Es ist dein treuer Begleiter. Mit jedem Atemzug stellst du dir nun vor, dass dein Herz weicher wird. Stelle dir eine warme, sanfte





Lichtquelle in deinem Brustraum vor – vielleicht in gold, rot, rosa oder weiß, ganz so, wie es für dich angenehm ist. Mit jedem Atemzug dehnt sich dieses Licht aus, füllt deinen gesamten Brustraum, strömt in deine Schultern, in deine Arme, bis hin zu deinen Fingerspitzen. Dieses Licht ist reine Liebe, ist Mitgefühl, ist Geborgenheit.

Nun wiederhole in Gedanken einige Sätze der liebevollen Güte, zuerst für dich selbst. Spüre die Worte nicht nur als Gedanken, sondern als eine Botschaft, die dein Herz berührt:

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich mich selbst mit Liebe annehmen, so wie ich bin.

Möge ich in Frieden leben.

(2x)

Lass diese Worte in dein Inneres einsinken. Vielleicht spürst du ein leichtes Kribbeln, eine sanfte Wärme oder einfach ein Gefühl der Ruhe. Falls Widerstände auftauchen – Gedanken wie „Das verdiene ich nicht“ oder „Ich bin nicht gut genug“ – erkenne sie an, aber lasse sie weiterziehen wie Wolken am Himmel. Du musst nichts erzwingen. Sei einfach mit dem, was da ist und erlaube dir, dich Schritt für Schritt für dein Herzenszentrum zu öffnen.

Nun lasse dieses Licht und diese liebevolle Energie über dich hinausfließen. Stelle dir vor, dass es deinen gesamten Körper umhüllt, dich in Wärme und Geborgenheit einbettet. Dann dehne es noch weiter aus – zu den Menschen, die dir nahestehen, zu denen, die dir wichtig sind. Stelle dir ihre Gesichter vor, ihre Präsenz und sende ihnen in Gedanken die gleichen Sätze:

Mögest du glücklich sein.

Mögest du gesund sein.

Mögest du dich selbst mit Liebe annehmen, so wie du bist.

Mögest du in Frieden leben.

(2x)

Lass die Energie weiter strömen, über deine Freunde und Familie hinaus, zu Bekannten, zu Menschen, die du nur flüchtig kennst. Und dann, wenn du magst, auch zu Menschen, mit denen du Schwierigkeiten hast. Erkenne, dass auch sie Liebe, Glück und Frieden verdienen. Du musst nicht alles vergeben oder vergessen – aber du kannst erkennen, dass hinter allem ein menschliches, liebendes Herz schlägt, genau wie deines.

Nun stelle dir vor, dass sich dieses Licht weiter ausdehnt, bis es die gesamte Welt berührt. Alle Wesen, Menschen, Tiere und Pflanzen – alles ist umhüllt von dieser wohlwollenden, sanften Energie. Dein Herz ist verbunden mit allem und in dieser Verbindung liegt Frieden.

Bleibe für einige Momente in diesem Gefühl der Ausdehnung, der Liebe, der Weite. Spüre, wie sich dein Herz anfühlt – vielleicht offener, wärmer, ruhiger. Dann kehre langsam zurück zu dir selbst. Lasse die Bilder sanft verblassen, spüre wieder deinen Atem, das Heben und Senken deiner Brust. Nimm den Kontakt deines Körpers zum Boden wahr, bewege langsam deine Finger, deine Zehen. Und nun öffne schließlich sanft die Augen und nimm dir einen Moment, um nachzuspüren. Wie fühlst du dich jetzt?



Meditation 5 – Stille des Waldes

Finde einen stillen Platz in der Natur, am besten in einer Landschaft mit Bäumen. Falls du dich in einem geschlossenen Raum befindest, kannst du dir die Ruhe und Atmosphäre eines Waldes in deiner Vorstellung herbeirufen. Setze dich in eine bequeme Haltung, sei es auf den Boden, einen Baumstamm oder einen Felsen. Nimm den Kontakt zur Erde unter dir wahr, spüre ihre sanfte, stabile Unterstützung.



Dein Rücken ist aufrecht, aber ohne Anspannung, deine Hände liegen entspannt auf deinen Knien oder in deinem Schoß. Schließe langsam deine Augen und bringe deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme tief durch die Nase ein, spüre, wie die frische, kühle Luft in dich hineinströmt und atme langsam aus, lassend, entspannend. Lass mit jedem Ausatmen mehr Spannung gehen, sodass du dich mehr und mehr dem jetzigen Augenblick hingibst. Stelle dir vor, dass dein Atem wie eine leichte Brise durch deinen Körper strömt, sanft und natürlich, in einem Rhythmus, der sich ganz von selbst entfaltet.

Nun beginne, dich mit dem Wald um dich herum zu verbinden. Höre genau hin – gibt es das sanfte Rauschen der Blätter? Vielleicht das ferne Zwitschern eines Vogels oder das leise Knacken eines Astes? Lasse die Geräusche einfach da sein, ohne sie zu bewerten. Spüre auch die Luft auf deiner Haut. Ist sie kühl oder warm? Fühlst du den Hauch des Windes, der sanft an deinen Armen oder deinem Gesicht vorbeistreicht? Vielleicht nimmst du auch den Geruch von feuchter Erde, Moos oder harzigen Baumstämmen wahr. Spüre, wie du dich durch deine sinnliche Wahrnehmung immer mehr und mehr mit dem Wald und seinen Geschöpfen verbindest.

Nun lenke einmal deine Aufmerksamkeit nach unten, zu deiner Verbindung mit der Erde. Spüre, wie dein Körper getragen wird, wie du mit dem Boden verbunden bist. Stell dir vor, dass du, genau wie ein Baum, unsichtbare Wurzeln hast, die sanft in die Erde hinabreichen, dich nähren und stabilisieren. Mit jedem Atemzug werden diese Wurzeln kräftiger, während du die Ruhe und Kraft des Waldes in dich aufnimmst. Spüre, wie die Erde unter dir lebendig ist – voller Geschichte, voller Leben, voller Energie. Alles, was jemals war, ist in ihr gespeichert und du bist Teil dieses großen Kreislaufs.

Bleibe für einige Momente einfach in diesem Sein – kein Tun, kein Müssen, nur stilles Dasein. Verbunden mit dem Wald, verbunden mit dir. Lass den Wald mit all seinen Geräuschen, Düften und Bewegungen durch dich hindurchfließen. Lass dich ganz berühren von ihm. Spüre, wie deine Grenzen sich langsam auflösen, wie du nicht mehr getrennt bist von deiner Umgebung. Du bist nicht nur ein Beobachter des Waldes – du bist der Wald.

Nach einer Weile kannst du innerlich nun eine sanfte Frage in den Raum stellen: „Was möchte mir der Wald heute sagen?“ Warte, ohne etwas zu erwarten. Vielleicht kommt ein Gefühl, ein Bild, ein leiser Gedanke – oder einfach nur eine tiefe, friedliche Stille. Öffne dich. Werde ganz empfänglich, um eine Botschaft vom Wald zu erhalten. Bedanke dich dann jetzt auch gerne bei dem Wald für diese Botschaft, für dieses Geschenk, auf deine Art und Weise.

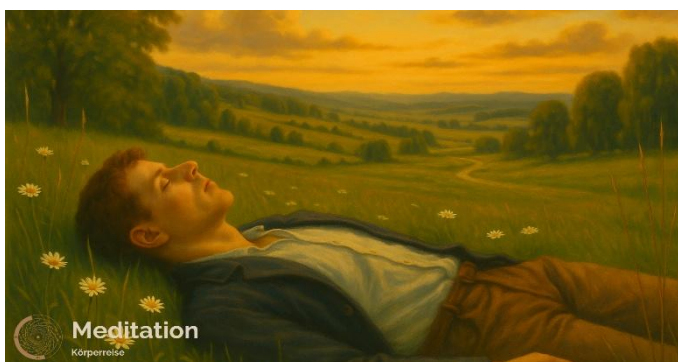


Bleibe für einige Minuten noch in dieser Verbundenheit mit dem Wald. Dein Atem fließt mit dem Wind, dein Herz schlägt mit dem Rhythmus der Natur, deine Gedanken lösen sich auf wie Nebel in der Morgensonne. In diesem Moment gibt es nichts zu erreichen, nichts zu verändern. Einfach nur da sein.

Und nun, wenn du bereit bist, kehre langsam zurück. Spüre wieder deinen Körper, bewege sanft deine Finger, deine Zehen und irgendwann auch deinen ganzen Körper. Atme noch einmal tief ein und weit wieder aus. Öffne dann langsam deine Augen und nimm wahr, wie du dich jetzt gerade fühlst.

Meditation 6 – Körperreise

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin oder lege dich auf den Rücken, sodass dein Körper entspannt ruhen kann. Falls du sitzt, halte deine Wirbelsäule aufrecht, aber locker, damit dein Atem frei fließen kann. Schließe langsam deine Augen und spüre, wie du jetzt ganz in diesen Moment eintauchst.



Bringe deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme tief durch die Nase ein und lasse die Luft sanft durch den Mund wieder hinausströmen. Spüre, wie der Atem dich trägt, wie er deinen Körper sanft bewegt. Mit jedem Einatmen nimmst du frische, lebendige Energie auf. Mit jedem Ausatmen lässt du Anspannung, Sorgen und Unruhe los. Stell dir vor, dass dein Atem wie eine sanfte Welle durch deinen Körper strömt, dich von innen heraus reinigt und belebt.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre, wie sie auf dem Boden oder der Unterlage ruhen. Nimm wahr, ob sie warm oder kühl sind, ob sie sich leicht oder schwer anfühlen. Stell dir vor, dass sich deine Füße mit jedem Atemzug mehr entspannen, dass jede Zelle in ihnen mit frischer Energie gefüllt wird. Wandere dann langsam weiter nach oben, durch deine Unterschenkel, deine Knie, deine Oberschenkel. Spüre die Muskeln, die Knochen, das Gewebe. Vielleicht nimmst du ein Kribbeln oder eine sanfte Wärme wahr - ein Zeichen dafür, dass dein Körper lebendig ist und für dich arbeitet.

Lass deine Aufmerksamkeit weiter nach oben steigen, in dein Becken und in deinen Bauch. Spüre, wie dein Atem diesen Bereich bewegt, wie sich dein Bauch mit jedem Einatmen leicht hebt und mit jedem Ausatmen wieder senkt. Stell dir vor, dass jede Zelle in deinem Bauch mit Licht durchflutet wird, entspannt und voller Energie. Dein Bauch ist das Zentrum deiner Intuition, deiner inneren Kraft – schenke ihm für einen Moment deine liebevolle Aufmerksamkeit.

Weiter geht die Reise zu deinem Rücken. Spüre, wie er dich trägt, wie die Muskeln ihn stützen. Vielleicht gibt es hier Verspannungen, kleine Anspannungen, die du mit jedem Ausatmen mehr loslassen kannst. Stell dir vor, dass mit jedem Atemzug eine sanfte Welle der Entspannung durch deine Wirbelsäule fließt, vom unteren Rücken bis hinauf zu deinen Schultern.



Nun lenke deine Wahrnehmung auf deine Brust. Spüre das sanfte Heben und Senken mit jedem Atemzug. Spüre dein Herz, das unermüdlich schlägt, für dich, für dein Leben. Stell dir vor, dass dein Herz jede Zelle deines Körpers mit Lebenskraft versorgt, dass jede Zelle sich mit Dankbarkeit öffnet, dieses Geschenk anzunehmen.

Lass deine Aufmerksamkeit nun weiter in deine Arme und Hände fließen. Spüre, wie sie ruhen, wie sie warm oder kühl sind. Vielleicht fühlst du ein leichtes Pulsieren, ein Zeichen der Lebendigkeit in dir. Stell dir vor, dass aus deinen Fingerspitzen ein sanftes Licht strömt, ein Zeichen der Energie, die durch dich fließt.

Zum Abschluss bringe deine Aufmerksamkeit in deinen Kopf. Spüre dein Gesicht, deine Stirn, deine Augen, deinen Kiefer. Vielleicht hältst du hier unbewusst Spannung – lass mit jedem Atemzug mehr los. Stell dir vor, dass dein Kopf sich mit klarem, frischem Licht füllt, das alle Gedanken beruhigt, das Raum für Ruhe und Weite schafft. Dein Geist wird still, wach und klar.

Nun nimm deinen ganzen Körper als Einheit wahr. Spüre, wie alles miteinander verbunden ist, wie jede Zelle von dieser Aufmerksamkeit genährt wurde. Dein Körper ist nicht einfach nur da – er lebt, er atmet, er schenkt dir Kraft. Bedanke dich für diesen Moment der Verbindung, für dein Sein, für deinen Atem.

Wenn du bereit bist, kehre langsam zurück. Bewege sanft deine Hände und Finger, spüre den Kontakt zum Boden. Atme noch einmal tief ein und weit wieder aus. Öffne langsam deine Augen und nimm wahr, wie du dich jetzt gerade fühlst.

Meditation 7 – Dein Krafttier

Finde, wenn möglich, einen stillen Platz in der Natur – vielleicht eine Waldlichtung, eine Bank am Ufer eines Flusses oder eine offene Wiese unter dem weiten Himmel. Du kannst diese Meditation jedoch auch drinnen machen. Setze dich in eine angenehme Position – auf den Boden, ein Kissen oder eine andere Sitzgelegenheit. Deine Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln, deine Schultern sind locker, dein Rücken aufrecht, aber entspannt.



Schließe nun langsam deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit nach innen. Nimm zwei, drei tiefe Atemzüge. Atme durch die Nase ein... und durch den Mund weit wieder aus. Mit jedem Ausatmen darf Anspannung gehen. Tief ein... und weit aus... Dein Atem ist wie eine Brücke – zwischen dir und der Natur, zwischen deinem inneren Raum und der Welt um dich herum. Lass deine Atmung nun ganz natürlich fließen, ohne sie zu verändern. Sie geschieht von allein, passiv.



Dein Atem ist ein Anker. Wenn Gedanken kommen, ist das in Ordnung – kehre einfach sanft zur Atmung zurück. Zurück zu diesem einen Moment. Hier. Jetzt. Alles darf da sein. Und du darfst ganz so sein, wie du bist. Immer wenn du dich in Gedanken verlierst, kehre heim, zu deiner Atmung. Ein- und wieder Aus. Aufnahme und Abgabe. Lebendigkeit ganz im jetzigen Augenblick.

Nun stelle dir vor, du stehst in einem Wald. Um dich herum stehen Bäume – kraftvoll, lebendig. Du spürst den Boden unter deinen Füßen, vielleicht hörst du das Rauschen der Blätter oder das Zwitschern von Vögeln. Gehe ein paar Schritte, ganz langsam, mit wachem Sinn für die Natur, die dich umgibt. Streife ein wenig umher und lerne den Wald dort kennen.

Und da – weiter vorne öffnet sich der Wald. Eine Lichtung. Geh einmal zu dieser Lichtung im Wald. In der Mitte der Lichtung steht ein Tier. Beobachte es. Was ist es für ein Tier? Wie bewegt es sich? Hat es dich schon bemerkt?

Trau dich nun, langsam näher zu gehen. Spüre, wie ein Kontakt entsteht. Vielleicht schaut ihr euch in die Augen. Vielleicht möchte ihr euch auch berühren. Lasst euch Zeit, um in einen Kontakt zu gehen, der euch jetzt gut tut. Was löst dieser Moment in dir aus? Was fühlst du in der Begegnung mit diesem Tier? Welche inneren Bilder tauchen auf? Bleibe im Kontakt mit dem Tier auf der Lichtung im Wald ganz mit dir verbunden.

Und nun sieh: Das Tier hat etwas für dich. Eine Botschaft, ein Geschenk, etwas, das es dir mitgeben möchte. Öffne dich, empfang es, so wie es zu dir kommt – vielleicht als Gefühl, als Wort, als Bild oder einfach auch in stiller Präsenz. Lass es geschehen.

Bedanke dich dann bei dem Tier. Für seine Anwesenheit, für den Moment, für die Botschaft. Schaut euch noch einmal in die Augen und verabschiedet euch. Nun dreh dich langsam um und gehe den Weg zurück, auf dem du gekommen bist – zurück durch den Wald. Wenn du dort am Ausgangspunkt angekommen bist, verabschiede dich auch von dem Wald und sage danke.

Und dann kehre zurück in den Raum, in dem du sitzt oder liegst. Oder, wenn du draußen bist, kehre zurück in den Naturraum um dich herum. Spüre deinen Körper. Spüre den Boden unter dir. Höre die Geräusche in deiner Umgebung.

Wie fühlst du dich jetzt nach dieser inneren Reise? Ist da ein Gefühl von Dankbarkeit? Ist noch die Botschaft des Tieres präsent? Nimm dieses Geschenk mit in deinen Tag und trage es in deinem Herzen.

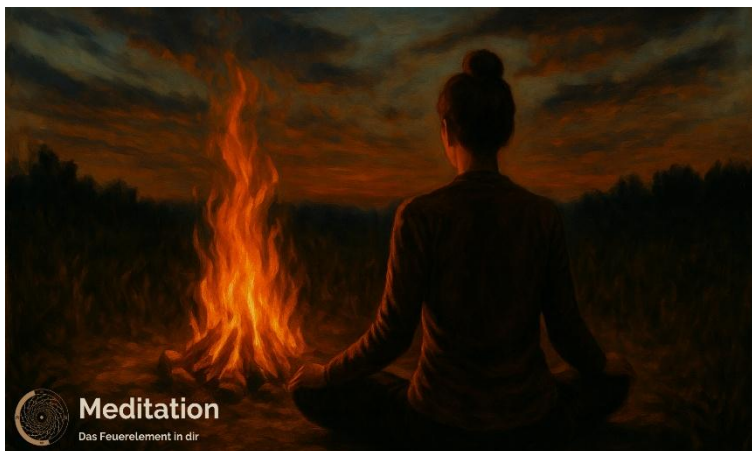
Atme nun ein paar Mal tief durch die Nase ein... und weit durch den Mund wieder aus. Bewege langsam deine Hände und Finger. Vielleicht möchtest du deinen Kopf, dein Becken oder deinen Rücken sanft bewegen. Werde mit jeder Bewegung ein wenig wacher, ein wenig lebendiger. Und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen – und komm wieder ganz im Hier und Jetzt an.



Meditation 8 – Das Feuerelement in dir

Finde, wenn möglich, einen stillen Ort – in der Natur oder drinnen. Nimm eine bequeme Position ein – sitzend oder liegend. Deine Hände ruhen entspannt, dein Körper darf jetzt loslassen. Schließe sanft deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge – durch die Nase ein... durch den Mund aus... Lass mit jeder Ausatmung mehr Anspannung gehen. Atme Frische und Lebendigkeit ein – und atme Gedanken, Schwere und Anstrengung aus. Jeder Atemzug bringt dich näher zu dir selbst. Hier und Jetzt.



Lass deinen Atem nun ganz natürlich fließen – wie eine Welle, die kommt und geht. Spüre auch, wie dich der Boden trägt. Dein Körper wird schwerer, weicher. Deine Schultern sinken. Dein Gesicht entspannt sich. Alles darf da sein – du darfst ganz so sein, wie du eben jetzt gerade bist.

Nun stelle dir vor, du sitzt an einem sicheren Ort. Vor dir brennt ein Feuer. Vielleicht ist es eine Lagerfeuerstelle unter freiem Himmel, vielleicht eine Flamme in einer Höhle oder eine Kerze in dunkler Nacht. Nimm dir Zeit, die Umgebung wahrzunehmen, in der du jetzt gerade innerlich bist. Spüre dann den Rauch des Feuers, höre vielleicht das Knistern, spüre die Wärme auf deiner Haut. Schau in die Flammen – sie tanzen, sie flüstern, sie leben.

Dieses Feuer ist mehr als nur Licht und Wärme. Es ist ein Spiegel deiner inneren Kraft. Während du in das Feuer schaust, spüre in dich hinein: Gibt es etwas, das du loslassen möchtest? Eine Angst, ein Zweifel, eine alte Geschichte, die dir nicht mehr dient? Vielleicht erscheinen diese Dinge vor deinem inneren Auge wie alte Zettel, Symbole, Blätter. Stell dir nun vor, dass du sie nun in deinen Händen hältst – mit einem Gefühl der Anerkennung. Jetzt ist es an der Zeit, sie dem Feuer zu übergeben. Strecke langsam deine Hände aus und sieh, wie die Flammen sie empfangen – wie sie das Alte wandeln, auflösen, in reine Energie verwandeln. Beobachte. Spüre. Atme. Lass los.

Und während das Feuer vor dir weiter brennt, geschieht etwas in dir. Eine kleine Flamme beginnt in dir zu leuchten. Es ist dein inneres Feuer. Es brennt sanft und ruhig. Spüre, wie es Wärme ausstrahlt. Mit jedem Atemzug wächst diese Flamme – sie breitet sich aus in deinen gesamten Brustraum, in dein Herz, in deinen Bauch, in deine Arme, deine Beine. Sie durchströmt dich und dein gesamtes Sein – hell, lebendig, leuchtend.

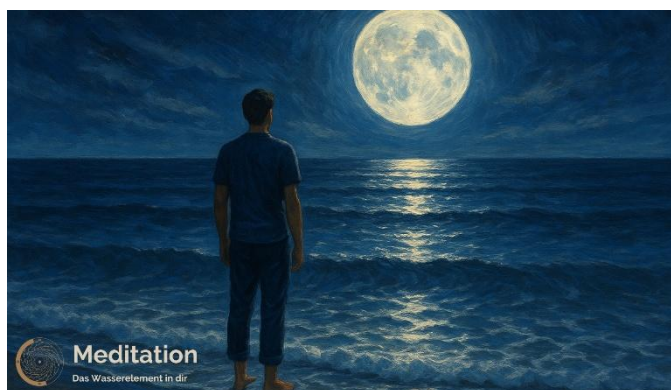
Dieses innere Feuer ist deine Kraft. Dein Mut. Deine Leidenschaft. Es erinnert dich an deinen eigenen Weg, an deinen Willen zu leben, zu lieben, zu gestalten. Vielleicht flüstert es dir nun noch eine Botschaft zu – ein Wort, ein Gefühl, ein Bild. Lass es zu dir kommen. Öffne dich und empfang es. Verweile für einen Moment in diesem Zustand. Spüre, wie dein ganzer Körper durchwärmt ist – genährt vom Feuer in dir.



Nun bring deine Aufmerksamkeit langsam wieder zu deinem Atem. Spüre die Luft, die kommt und geht. Spüre deinen Körper, wie er jetzt daliegt oder sitzt. Spüre den Raum, in dem du bist. Bewege sanft deine Finger, deine Füße und den Becken. Vielleicht magst du deinen Nacken oder deine Schultern kreisen. Und dann, wenn du bereit bist, kannst du auch wieder deine Augen öffnen und frisch und lebendig dem gegenwärtigen Augenblick begegnen.

Meditation 9 – Das Wasserelement in dir

Suche dir einen Ort, an dem du in Ruhe sein kannst – sei es draußen in der Natur oder auch drinnen in einem Raum. Finde jetzt in eine angenehme Sitz- oder Liegeposition und mach es dir richtig gemütlich, sodass du gut entspannen kannst. Vielleicht möchtest du dich noch einmal strecken oder deinen Körper sanft wiegen – bis du eine Haltung findest, die sich gut anfühlt. Lass nun die äußere Welt langsam zur Ruhe kommen. Deine Augen dürfen sich schließen oder ruhig ruhen. Dein Atem fließt, so wie er gerade kommt – ganz ohne Anstrengung.



Mit jeder Einatmung nimmst du Ruhe und Frische in dich auf. Mit jeder Ausatmung darf alles weich werden: deine Schultern, dein Gesicht, dein ganzer Körper. Dein Atem trägt dich mehr und mehr in diesen Moment hinein. Du musst nichts tun. Einfach nur da sein.

Nun beginnt deine Reise. Stell dir vor, du stehst an einem Strand – es ist Nacht. Der Himmel über dir ist klar und weit. Ein runder, heller Vollmond steht über dem Meer und taucht die Welt in silbriges Licht. Das Wasser glitzert, als hätte jemand tausend kleine Lichter auf seine Oberfläche gelegt.

Du schaust dich um – alles ist ruhig. Nur das leise Rauschen der Wellen begleitet dich. Du spürst den feinen Sand unter deinen Füßen, vielleicht ist er noch warm vom Tag oder schon kühl von der Nacht. Die Luft ist frisch und klar, leicht salzig – wie eine zarte Erinnerung an etwas, das du schon lange kennst.

Du gehst langsam in Richtung Wasser. Bei jedem Schritt spürst du, wie du ruhiger wirst. Am Rand des Meeres angekommen, ziehst du deine Schuhe aus – wenn du welche anhast – und gehst vorsichtig ins Wasser.

Der erste Kontakt ist kühl, belebend. Du spürst das sanfte Umspülen deiner Füße, das Zurückziehen der Wellen, das Kommen und Gehen. Du hörst das gleichmäßige Rauschen, das dich beruhigt – wie ein alter, weiser Rhythmus, den du kennst, den du auch dir hast.

Bleib einen Moment hier stehen. Nimm das Meer in dich auf – seine Weite, seine Kraft, seine Tiefe. Und dann... spüre, dass das Meer auch dich wahrnimmt. Es sieht dich. Es kennt dich. Es möchte dir etwas sagen. So öffne dich einmal für die Botschaft des Meeres. Öffne dich, werde ganz empfänglich. Vielleicht kommt die Botschaft als Gefühl. Vielleicht als Bild, Empfindung oder



Gedanke. Vertraue dem, was kommt – auch wenn es leise ist oder zart. Das Meer spricht zu dir. Es schenkt dir etwas – eine Erinnerung, eine Einsicht, eine Kraft.

Nimm dir Zeit, diese Botschaft zu empfangen. Lass sie in dein Herz sinken. Spüre, wie das Wasser nicht nur außen, sondern auch innerlich etwas in Bewegung bringt. Du bist verbunden mit dem Wasser in dir: fließend, empfänglich, weich und kraftvoll zugleich. Nimm dir nun noch einen Augenblick Zeit, um in Verbindung mit dieser Kraft des Wassers zu bleiben.

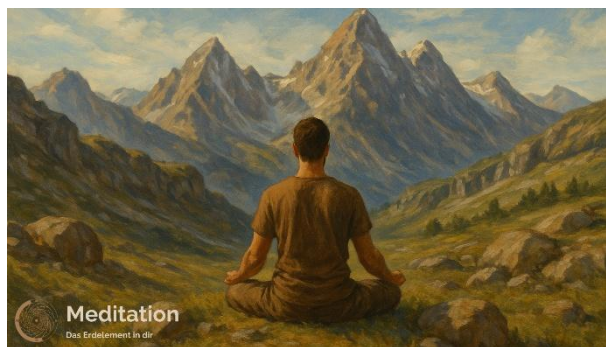
Und drehe dich nun um und gehe langsam den Weg zurück, von wo du gekommen, hier am Stand in der Nacht – mit der Botschaft des Wassers in deinem Herzen. Wenn du am Ausgangspunkt wieder angekommen bist, verlasse den Strand und kehre wieder zurück in dem Raum drinnen oder in den Naturraum draußen, eben dort, wo du dich mit deinem Körper gerade wirklich befindest.

Nimm hier einmal die Geräusche um dich herum wahr. Spüre den Boden unter dir. Spüre auch deinen entspannten Körper.

Bewege nun auch deine Finger, deine Zehen. Atme ganz langsam ein paar Mal tief ein und weit wieder aus. Dann Strecke dich einmal. Und, wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen und begegne mit einem warmen Herzen und einem entspannten Körper dem gegenwärtigen Augenblick.

Meditation 10 – Das Erdelement in dir

Suche dir, wenn möglich, einen ruhigen Ort im Freien – vielleicht eine helle Waldlichtung, den Rand eines Hügels mit weitem Blick oder einen stillen Platz am Wasser. Ein Ort, an dem du den Himmel sehen, den Wind spüren und die Weite um dich herum wahrnehmen kannst. Wenn du gerade nicht draußen sein kannst, öffne ein Fenster und lasse frische Luft in den Raum strömen.



Komm ganz bewusst in diesem Moment an. Spüre den Kontakt deines Körpers mit dem Boden. Lass dich von der Schwerkraft tragen – ohne zu halten, ohne zu kontrollieren. Schließe nun sanft deine Augen. Die Außenwelt wird leiser. Deine Aufmerksamkeit wendet sich nach innen – wie ein ruhiger Fluss, der tiefer und tiefer in den Grund gleitet. Dein Atem ist dein Anker. Er kommt und geht – sanft, von selbst. Mit jeder Einatmung spürst du Frische, Klarheit, Weite. Mit jeder Ausatmung lässt du los – Spannung, Gedanken, Zeit. Jedes Mal, wenn du dich in Gedanken verlierst, kehre heim, zu deiner Atmung. Ein- und wieder Aus. Aufnahme und Abgabe. Die polare Bewegung des Lebens ganz im jetzigen Augenblick.

Stell dir nun vor, du befindest dich in einer weiten Berglandschaft. Mächtige Felswände ragen um dich auf – uralte, rau, unerschütterlich. Kühler Wind streicht über dein Gesicht, die Luft ist klar, fast durchscheinend. Der Boden unter dir ist fest, von Steinen durchzogen, mit Moos bewachsen und vom Sonnenlicht erwärmt. Du sitzt oder liegst auf dieser Erde – eingebettet in Fels, Gras, Stille.



Rundum weitet sich der Blick: Gipfel in der Ferne, ein weicher Himmel darüber, vielleicht ziehende Wolken, vielleicht eine Bergziege, die in der Ferne wie selbstverständlich am Abgrund balanciert. Sieh dich hier einmal um in dieser Berglandschaft.

Spüre die Kraft der Felsen unter dir. Tief verwurzelt, uralt, unerschütterlich. Die Erde trägt dich. Ohne Wenn. Ohne Aber. Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in diese Stille. Du wirst schwer – angenehm schwer – wie ein Stein, auf der Erde. Nichts muss gehalten werden. Alles darf sein. Spüre die tiefe, stille Kraft der Erde unter dir. Wie sie ausstrahlt. Wie sie dich berührt. Eine sanfte Energie steigt langsam auf – durch deine Beine, deinen Bauch, deinen Brustkorb. Nicht laut. Nicht fordernd. Nur da.

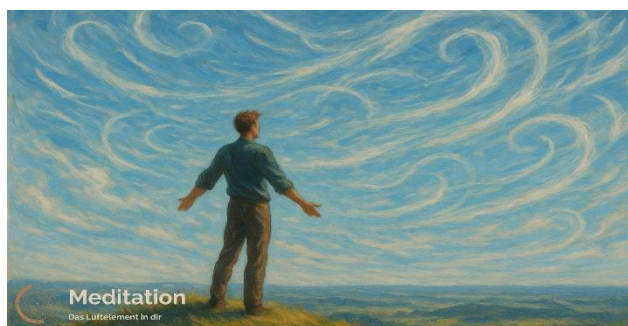
Und dann... lausche ihr. Der Stimme der Erde. Sie sagt nichts Lautes. Aber du weißt: Sie spricht zu dir. Vielleicht ist es ein Gefühl. Ein inneres Bild. Ein Satz. Oder nur ein tiefes, stilles Erkennen. Sie hat eine Botschaft für dich, jetzt in diesem Augenblick. Drum mache dich ganz weit, werde ganz offen und empfangen. Bedanke dich dann für diese Botschaft von Mutter Erde.

Und vielleicht bemerkst du schon jetzt oder gleich, dass es da etwas gibt, das du ihr, der Erde, abgeben möchtest. Eine Last. Eine Sorge. Etwas, das zu schwer ist, um es allein zu tragen. Gib es der Erde. Sie kann alles halten. Und während du gibst, wird mehr Platz in dir, schaffst du Raum für mehr Weite, mehr Kraft. Mehr Ruhe. Mehr Vertrauen. Verweile noch einen Moment in dieser Stille. In dieser Weite. In dieser Verbindung zur Erde. Dann verabschiede dich von der Bergnatur in dir. Und gehe den Weg zurück, von wo du gekommen bist. Schau dich dann an deinem Ausgangspunkt noch einmal um, betrachte noch einmal diese Landschaft aus Fels und Gestein.

Und dann beginne langsam zurückzukehren. Spüre deinen Körper. Wie fühlst du dich jetzt? Nimm jetzt auch einmal die Geräusche deiner Umgebung wahr. Bewege nun sanft deine Arme, Hände, Beine und Füße. Atme nun etwas tiefer. Und wenn du bereit bist, öffne jetzt auch deine Augen.

Meditation 11 – Das Luftelement in dir

Finde, wenn möglich, einen stillen Platz in der Natur – vielleicht eine Waldlichtung, eine Bank am Ufer eines Flusses oder eine offene Wiese unter dem weiten Himmel. Vielleicht zieht es dich sogar auf eine Anhöhe, wo du den Wind auf der Haut spüren kannst. Falls du drinnen bist, öffne ein Fenster, um die frische Luft hereinzulassen.



Setze dich in eine angenehme Position – auf den Erdboden, ein Kissen oder eine andere Sitzgelegenheit. Deine Füße berühren die Erde, deine Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Deine Schultern sind locker, dein Rücken aufrecht, aber weich. Erlaube dir, anzukommen. In deinem Körper. In diesem Moment.

Schließe nun langsam deine Augen – und lenke deine Aufmerksamkeit nach innen. Nimm zwei, drei tiefe Atemzüge. Atme durch die Nase ein... und durch den Mund weit wieder aus. Mit jedem Ausatmen darf Spannung weichen. Tief ein... und weit aus...



Dein Atem ist wie eine Brücke – zwischen dir und deiner Umgebung, zwischen deinem inneren Raum und der Welt um dich herum. Lass deine Atmung nun ganz natürlich fließen, ohne sie zu verändern. Sie geschieht von allein.

Falls Gedanken auftauchen, ist das in Ordnung – du musst sie nicht festhalten, musst nichts mit ihnen machen. Kehre jedes Mal, wenn du welche bemerkst einfach sanft zur Atmung zurück. Zurück zu diesem einen Moment. Ganz hier. Ganz jetzt. Alles darf da sein.

In dir öffnet sich nun eine weite Hügellandschaft. Vielleicht liegst du auf einem sanften Grasrücken, vielleicht stehst du auf einem Felsvorsprung, vielleicht sitzt du still auf einer Anhöhe. Der Horizont dehnt sich aus, wie ein offener Atem. Der Wind streicht über dein Gesicht – kühl, wach, lebendig.

Stell dir jetzt einmal vor, dein Atem verbindet sich mit dem Wind. Du atmest ein – Weite, Klarheit, Wachheit. Du atmest aus – Enge, Zweifel, Schwere kann gehen. Der Wind trägt alles fort, was du nicht mehr brauchst. Du musst es nicht festhalten. Gedanken fliegen wie Wolken vorbei – du beobachtest sie, ohne ihnen zu folgen. Dein Geist wird weiter. Deine Brust wird freier. Dein Herz beginnt, leise zu schwingen – in einem Rhythmus, der leicht ist, offen und lebendig.

Spüre, wie der Wind mit dir spricht. Keine Worte – eher ein Hauch. Eine Botschaft, als Gefühl, als tiefes inneres Bild. Vielleicht flüstert er: „Du bist frei.“ Vielleicht sagt er: „Erinnere dich an deine Leichtigkeit.“ Oder du hörst einfach: „Alles ist im Wandel und auch du darfst dich wandeln.“

Was immer die Luft dir bringt – vertraue ihr. Sie kennt keine Grenzen. Sie hält nichts fest. Und doch ist sie immer da. Sie durchströmt dich. Sie spielt mit deinen Haaren, streicht über deine Haut, berührt dein Innerstes. Lass sie durch dich hindurchwehen. Lass sie dich erinnern.

Und wenn etwas in dir zu eng ist – vielleicht eine Angst, ein Zweifel, eine Unruhe – dann halte es dem Wind hin. Du brauchst es nicht zu erklären. Nur fühlen – und loslassen. Der Wind nimmt es auf, trägt es fort, weit über die Hügel, über Wälder, über Berge hinweg. Du wirst freier. Innerlich weit. Und immer ruhiger.

Spüre deinen Atem – leicht, frei, durchlässig. Spüre den Raum um dich herum – offenes Feld, offener Himmel, offene Seele. Nimm dir nun noch kurz Zeit, um dort nachzuspüren.

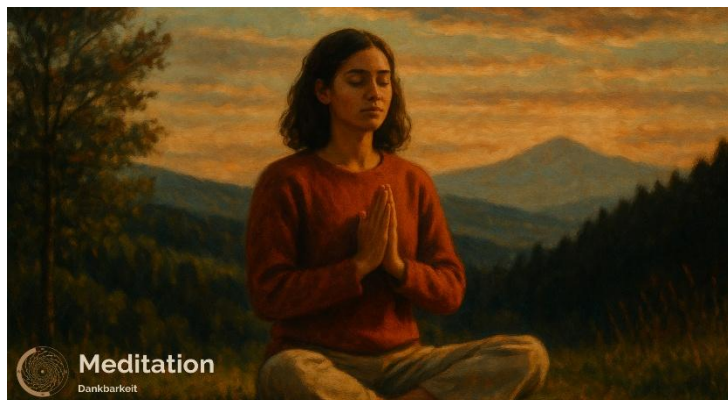
Dann kehre jetzt ganz zurück in den Raum, in dem du sitzt oder liegst, drinnen oder eben draußen, wo du dich körperlich befindest. Lausche den Geräuschen der Umgebung. Spüre den Boden unter dir. Wie er dich trägt, wie er sich anfühlt. Lausche auch deiner Atmung – dem sanften Spiel von Ein- und wieder Ausatmen.

Und nun werde gern einmal langsam etwas körperlicher. Bewege ruhig deinen Körper, eben so, wie es sich für dich jetzt gerade gut anfühlt. ertaste auch einmal mit deinen Händen den Boden oder dir. Vielleicht möchtest du dich auch ein wenig streicheln oder deinen Körper sanft abklopfen. Und wenn du nun bereit bist, öffne langsam die Augen und begegne frisch und lebendig dem Jetzt.



Meditation 12 – Dankbarkeit

Finde einen ruhigen Ort, an dem du für einige Minuten ungestört verweilen kannst. Setze dich bequem mit aufrechter Wirbelsäule hin oder lege dich entspannt auf den Rücken. Spüre den Kontakt deines Körpers mit der Unterlage. Schließe sanft deine Augen oder lasse deinen Blick unfokussiert und weich ruhen. Erlaube dir, in diesem Moment ganz präsent zu sein.



Atme tief ein. Dann atme langsam und weit wieder aus. Lass mit jedem Atemzug Anspannungen los. Spüre, wie dein Körper schwerer wird, wie du immer mehr im Hier und Jetzt ankommst. Es gibt nichts zu tun, nichts zu erreichen. Nur dieses Hier und Jetzt. Lass dich ganz von deinem Atem tragen.

Während du weiter atmest, spüre deinen Körper bewusst. Nimm wahr, wie du gehalten wirst. Alles ist genau richtig, so wie es ist. Du bist hier. Du bist genug.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herzzentrum. Lass in deinem Herzen ein Gefühl der Dankbarkeit aufsteigen. Denke an etwas Kleines, das dich heute berührt hat. Vielleicht das warme Licht der Sonne auf deiner Haut. Vielleicht das Lächeln eines Fremden. Vielleicht der Duft von frischem Brot oder das leise Rauschen des Windes. Etwas, das du oft übersiehst, das doch ein Geschenk ist. Halte es für einen Moment fest. Lass es groß werden. Spüre die Dankbarkeit dafür. Vielleicht spürst du eine sanfte Wärme in deiner Brust oder ein leises Lächeln auf deinen Lippen.

Erinnere dich nun an eine Person, die dein Leben bereichert. Vielleicht ein Freund, eine Freundin, ein Familienmitglied oder jemand, der dich auf deinem Weg begleitet hat. Jemand, der dich unterstützt, inspiriert oder einfach nur da ist. Lass ein Bild von diesem Menschen in deinem Geist aufsteigen. Spüre, wie dein Herz weich wird. Sende dieser Person nun einmal Dankbarkeit, Wertschätzung. Vielleicht ein stilles „Danke“, vielleicht ein Lächeln. Fühle, wie sich diese Dankbarkeit in dir ausbreitet, warm und lebendig.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Natur, mit den Tieren, mit den Pflanzen, mit den Steinen. Fühle Mutter Erde mit all ihren diversen Geschöpfen und wie sie in all den unterschiedlichsten Landschaften zusammenwirken, zusammenspielen, zusammenleben. Danke auch ihnen, den Geschöpfen der Natur. Danke auch ihr, Mutter Erde. Spüre sie in deinem Herzen. Spüre, was es für ein Geschenk ist, Teil Mutter Erdes zu sein – was es für ein Geschenk ist, Mutter Erde in solch einer Vielfalt erleben zu dürfen.

Erkenne nun, dass auch du ein Geschenk für andere bist. Dass deine Existenz zählt. Dass deine Worte, deine Berührungen, deine Gedanken eine Wirkung haben. Spüre Dankbarkeit für dich selbst. Für deine Stärken. Für deine Schwächen. Für das, was du gelernt hast. Für alles, was dich zu dem gemacht hat, der du jetzt gerade bist. Lass alle Selbstzweifel für einen Moment los. Spüre, dass du genug bist, genauso, wie du jetzt gerade bist. Spüre dich in deinem Herzen. Und sage wohlwollend: „Danke“, zu dir.



Lasse dieses Gefühl noch einen Moment in dir nachklingen. Spüre dein Herz, deinen Körper, dein Sein. Nimm wahr, wie sich Dankbarkeit in jede Zelle deines Körpers ausdehnt. Spüre dein warmes, dankbares Herz und erinnere dich, dass du die Fähigkeit hast, diese Dankbarkeit in die Welt hinauszutragen – durch deine Worte, deine Taten, deine Präsenz.

Dann, ganz langsam, kehre zurück. Spüre deine Umgebung, den Kontakt deines Körpers mit der Unterlage. Bewege sanft deine Finger und Zehen. Und dann, wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen – mit dem Wissen, dass du jederzeit zu dieser inneren Fülle der Dankbarkeit zurückkehren kannst. Dankbarkeit ist immer da. Und jedes Mal, wenn du dich verloren fühlst, erinnere dich: Dankbarkeit bringt dich zurück. Zurück zu dir selbst. In diesen Moment. Zurück zum Wunder des Lebens.