

# Fantasiereise für Erwachsene: „Erde dich“

Finde eine bequeme Position, entweder sitzend oder liegend. Schließe sanft deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Atme ein und spüre, wie sich dein Brustkorb hebt. Atme aus und lasse alle Anspannung los. Lass dich mit jedem Ausatmen ein bisschen tiefer in den Moment sinken

Stell dir vor, du stehst in einem wunderschönen, üppigen Wald. Die Bäume um dich herum sind hoch und majestätisch, ihre Blätter rauschen sanft im Wind. Der Boden unter deinen Füßen ist weich und warm, mit Moos bedeckt, das eine angenehme, beruhigende Energie ausstrahlt. Du fühlst dich sicher und geborgen an diesem Ort.

Langsam schaust du dich um und bemerkst, wie Sonnenstrahlen durch das Blätterdach brechen und kleine Lichtpunkte auf dem Boden tanzen. Der Duft von feuchter Erde und frischem Laub erfüllt die Luft und du atmest tief ein, spürst, wie diese wohltuende Frische deinen Körper erfüllt.

Nun stell dir vor, dass du dich langsam auf den Boden setzt. Du spürst, wie die weiche Erde und das Moos dich stützen, dich sanft umarmen. Nimm dir einen Moment, um deine Hände auf den Boden zu legen. Spüre die Textur der Erde unter deinen Fingern, die kühle Feuchtigkeit, die Lebendigkeit.

Stell dir vor, dass aus deinem Körper Wurzeln wachsen, die langsam in die Erde unter dir hineinfließen. Diese Wurzeln breiten sich aus, tief und stark, sie verbinden dich mit der Erde, schenken dir Stabilität und Sicherheit. Spüre, wie all deine Anspannung, all deine Sorgen und Ängste von diesen Wurzeln aufgenommen und in die Erde abgeleitet werden. Die Erde nimmt sie auf, transformiert sie, und du wirst leichter, ruhiger, gelassener.

Jetzt, da du tief mit der Erde verbunden bist, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Beginne mit deinem rechten Arm. Sage dir selbst: „Mein rechter Arm ist schwer, ganz schwer.“ Wiederhole dies in Gedanken, während du spürst, wie sich dein Arm entspannt und schwer wird, wie er in die Unterlage sinkt.

Wechsle dann zum linken Arm: „Mein linker Arm ist schwer, ganz schwer.“ Spüre, wie auch dieser Arm schwerer wird, wie er sich entspannt und in die Erde sinkt.

Nun führe diese Übung mit deinen Beinen fort, zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein. Spüre die Schwere und Ruhe, die durch deinen Körper fließt.

Zum Schluss konzentriere dich auf deine Körpermitte. Sage dir: „Mein Bauch ist warm, ganz warm.“ Stell dir vor, wie sich die Wärme wie ein angenehmes, sanftes Licht in deinem Bauch ausbreitet und dich erfüllt.

Nachdem du deinen Körper auf diese Weise entspannt hast, spüre erneut die Verbindung zu der Erde unter dir. Die Wurzeln, die dich stützen, geben dir ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität. Du bist geerdet, ruhig, im Einklang mit dir selbst.

Langsam beginnst du, deine Wurzeln aus der Erde zurückzuziehen, nimmst die Stärke und Ruhe, die sie dir gegeben haben, mit in deinen Körper. Du bist weiterhin geerdet, auch ohne diese sichtbaren Wurzeln.

Spüre noch einmal deinen Körper. Bewege sanft deine Finger und Zehen. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und kehre mit einem Gefühl von Frieden und Stabilität zurück in den Raum.

Du bist jetzt geerdet, entspannt und bereit, den Tag mit Ruhe und Klarheit zu begegnen.