

Der fliegende Teppich



Stell dir vor, du sitzt auf einem großen bunten Teppich.

Du sitzt bequem und kannst die weichen Fasern unter deinen Händen spüren.

Stell dir nun die Farben deines Teppichs vor:

Copyright Bild © Susemie Konschewski

leuchtend oder zart, matt oder bunt. Wie ist er gemustert? Lass das Bild von deinem Teppich vor deinem inneren Auge lebendig werden.

Dann spürst du, wie dein Teppich sanft mit dir vom Boden abhebt. Denn es ist ein fliegender Teppich! Du kannst dich ganz sicher auf ihm fühlen und dich Zentimeter für Zentimeter nach oben tragen lassen.

Die Dinge unter dir werden immer kleiner. Dieser Raum hier. Das Haus, in dem sich dieser Raum befindet. Sie werden immer kleiner unter dir. Die Menschen um sich herum verschwimmen. Du blendest alles Störende aus. Während dein Teppich dich höher und höher trägt. Die Landschaft unter dir verschwindet. Du tauchst mit deinem Teppich in Wolkenfetzen ein. Weich wie Watte.

Hier oben ist die Luft klar und rein. Die Sonne scheint warm und angenehm hell. Du genießt das Gefühl, locker über den Dingen zu schweben. Dein Teppich trägt dich. Entspannt schaust du von

oben auf die Welt hinab. Hier oben kann sich dein Blickwinkel verändern.

Dinge, die dir eben noch sehr wichtig erschienen, verlieren an Bedeutung. Gedanken, die dir heute Kopfzerbrechen bereitet haben, lösen sich in Wohlgefallen auf. Sorgen und Ängste erscheinen dir viel kleiner. Weit weg von allem kehrt Ruhe in deine Gedanken ein.

Genieß für einen Moment dieses Gefühl, in Watte gepackt auf deinem fliegenden Teppich zu sitzen und über den Dingen zu schweben...

Dann spürst du, wie dein Teppich langsam zu sinken beginnt. Du nimmst wieder bewusst wahr, was um dich herum geschieht. Du verlässt die Wolkendecke, gleitest sanft weiter nach unten. Du spürst noch das Gefühl der wärmenden Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Unter dir erscheint wieder Landschaft. Du siehst Bäume, Straßen, Wiesen, Bäche... Häuser tauchen auf, Autos, Menschen, Tiere... Genieß im langsamen Sinkflug die Schönheit deiner Umgebung.

Bedank dich bei deinem Teppich für diesen herrlichen Ausflug, während er sicher wieder auf der Erde aufsetzt. Bleib in Gedanken noch einen Moment auf deinem Teppich sitzen und fühle den Boden unter dir.

Spür die Ruhe, die in deinen Körper und deine Gedanken eingekehrt sind. Nimm einige tiefe Atemzüge. Kehre dann mit deinen Gedanken zurück ins Hier und Jetzt. Wenn du soweit bist, öffne deine Augen wieder und räkele und strecke dich...

Copyright Text © Sara Roller

Jegliche Weiterverwendung von Text und Bild, egal auf welche Weise und egal zu welchem Zweck, ist ohne ausdrückliche Genehmigung des Urhebers strikt untersagt.