

Fantasiereise „Waldspaziergang“

Copyright © Sara Roller



Stell dir vor, es ist ein warmer Herbstnachmittag. Du bist mit jemandem unterwegs, den du gerne hast, vielleicht mit deinen Eltern, deinem Opa oder deiner Oma. Vielleicht hast du auch deinen Hund dabei oder den deiner Nachbarn. Die Sonne scheint warm vom herbstlich bewölkten Himmel und du spürst ihre Strahlen auf deinem Gesicht und deinen Händen. Mehr guckt unter den dicken Klamotten nicht heraus, in die du dich eingemummelt hast. Du lässt die letzten Häuser der Straße hinter dir und biegst in einen Feldweg ein, der dich zum Waldrand bringen wird. Unter deinen Füßen ändert sich der Boden. Du spürst, wie deine Schritte auf dem trockenen, erdigen Boden anders federn als auf dem harten Beton und läufst gleich viel beschwingter. Deine Arme baumeln fröhlich rechts und links vom Körper.

Deine Schritte werden größer und zügiger, bis du gar nicht mehr darüber nachdenkst, dass du spazieren gehst, weil dein Blick sich für die Natur geöffnet hat. Du siehst die kleinen Risse auf dem braunen Boden vor dir. Die ersten Blätter, die von den Bäumen gefallen sind, in hellem Gelb und leuchtendem Rot. Du siehst ein Mausloch am Wegesrand. Und lauter abgebrochene Äste, die dein kleiner vierbeiniger Freund mit Vergnügen aufsammelt und spazieren trägt.

Die klare, frische Herbstluft bläst dir die Haare durcheinander und den Kopf frei. Während sich die Landschaft um dich herum verändert und das weite Feld dem Wald weicht, werden die Gedanken an Kindergarten oder Schule, Hausaufgaben, Geschwister, Aufräumen, Streit - was auch immer dich gerade beschäftigt - immer kleiner und verschwinden schließlich ganz...

Du siehst das Blätterdach über dir, das die Bäume mit ihren Ästen bilden. Es ist schon durchlöchert vom Herbstwind, so dass die Sonne durchscheinen kann. Der Waldweg ist weicher als der trockene Feldweg, denn auch die Nadeln fallen bereits herunter. Es läuft sich wunderbar weich, wie über einen grünen Teppich.

Neben dem Weg plätschert ein kleiner Bach mit frischem Wasser. Vielleicht möchte dein kleiner vierbeiniger Freund etwas trinken. Oder du möchtest kurz anhalten, um zu prüfen, wie kalt das Wasser schon geworden ist.

Dann nimmst du die Hand deines Begleiters. Manchmal ist es schön zu spüren, dass man nicht allein unterwegs ist. Gemeinsam schlendert ihr durch den Wald. Deine Sinne haben sich für die Natur geöffnet. Du siehst einen Haufen Pferdeäpfel auf dem Weg liegen von einem Pferd, das hier wohl heute schon vorbei gekommen ist.

Du siehst kleine Vögelchen aufgereggt vor euch über den Weg hüpfen. In einiger Entfernung hörst du einen fremden Hund bellen.

Vor euch taucht die steinerne Brücke auf, die über den Bach führt und euch wieder zurückbringen wird. Hier hältst du noch einmal kurz inne und genießt den Blick auf die dicken Stämme der Buchen und Eichen. Auf dem Boden um dich herum liegen bereits Eicheln verteilt. Sie knacken herrlich beim Darüberlaufen. Das Laub raschelt unter deinen Füßen.

Während die Sonne ihre Kraft in die letzten Strahlen des Tages packt, macht ihr euch auf den Heimweg. Vorbei an Koppeln mit hübschen Pferden, die genau wie du die Zeit draußen vor dem Umzug ins Winterquartier genießen. Mit Rückenwind läuft es sich auch gleich viel besser. Vielleicht unterhaltet ihr euch über dies und das. Vielleicht trifft ihr auch jemanden, den du kennst.

Zu Hause jedenfalls wartet eine schöne Tasse heiße Schokolade auf dich. Oder trinkst du lieber Tee?