

Anleitender Text zum Artikel

«**STELL DIR VOR ... – FANTASIE ALS SCHLÜSSEL ZUR RESILIENZSTEIGERUNG**»

«HR Today» 5/2024 (S. 24) oder online auf bit.ly/hrt-fantasie

Enchanted Forest: Journey to your best possible self

Text: Madeleine Grawehr

«Wir werden uns heute auf einen ganz besonderen Spaziergang durch den Wald begeben. Und so werden wir erfahren, wie die Natur uns zu innerem Frieden und zu Entschleunigung verhilft. So tauchen wir in eine erholsame Welt voller Grün ein.

Doch bevor wir uns auf den Weg machen, nimm dir Zeit, dich zu entspannen. Schliesse deine Augen. Du darfst jetzt alles loslassen, was dich heute beschäftigt hat. Alle Gedanken und Anspannungen des Tages – lass sie los. Mach es dir gemütlich und spüre, wie dein Körper immer schwerer, müder und entspannter wird. Lass los. Du fühlst dich getragen vom Boden. Atme langsam ein und dann wieder aus. Noch einmal. Atme langsam ein und dann wieder aus. Ganz entspannt, und in deinem Rhythmus. Du brauchst jetzt nichts mehr zu leisten. Du brauchst keine Kunden mehr glücklich zu machen, keinen Regeln und Anweisungen zu folgen. Du brauchst kein Ziel mehr vor Augen zu haben. Stattdessen bist du ganz in diesem Augenblick. Bei dir selbst. Mit diesen Gedanken beginnen wir unsere Reise in Richtung Wald.

Wir gehen los, ohne ein bestimmtes Ziel vor unseren Augen zu haben, was wir da alles erleben wollen oder welchen Weg wir durch den Wald nehmen werden. Wir sind einfach offen, für alles, was uns begegnet.

Der Wald ist ein geduldiger und feinsinniger Lehrer, der uns vermittelt, wie vielfältig und kostbar die Natur und das Leben auf unserem schönen Planeten sind. Er zeigt uns auf, wie alles zusammenspielt. Und auch, dass wir in diesem Netz des Lebens nur einen kleinen Beitrag leisten. So ist der Wald eine eigene Welt, die erholsam und friedfertig wirkt.

Sieh wie dicht und gesund der Wald aussieht. Sattes, saftiges Grün. Schattenfolgen und wie dieses Licht einbricht. Du bewegst dich langsam, atmest die klare Waldluft ein. Sie reinigt deine Lungen und füllt dich mit purer, leichter Lebensenergie.

Atme diese erquickende Luft bis in den tiefsten Bereich deiner Lunge. Und atme sie wieder aus. Es ist genügend da. Und noch einmal. Spüre die Fülle. Die in dir ist und die dich umgibt.

Du hörst das sanfte Rascheln der Blätter im Wind. Um dich singen die Vögel. Aus der Ferne dringt das rhythmische Klopfen eines Spechts zu dir. Du magst diese zwitschernden und vergnügten Laute, dieses fröhliche, aber lebendige. Und du tauchst immer weiter ein. In den Wald. Sieh, wie die Bäume dastehen. Stark. Verwurzelt. Einige von ihnen sind Jahrhunderte alt, haben vieles gesehen. Du spürst, wie die Umgebung dich erdet und gleichzeitig spürst du dieses weiche Moos unter deinen Füßen. Du gehst Schritt für Schritt. Achtsam und bewusst.

Und mit jedem Schritt merkst du, dass du mehr in der Natur ankommst und auch in dir ankommst.

Dein Aussen ist inzwischen weit weg. Und du spürst den sanften Wind in deinem Haar. Der Wald kreiert eine eigene magische Welt. Du fühlst dich geborgen, gut aufgehoben. Vor dir viele Schattierungen grün. Du tauchst ein in eine Blätterwand – helles, frisches Grün und dann wieder dieses ruhige, satte und dunkle Grün.

Du glaubst die Grüntöne alle schmecken, alle riechen zu können. In diesem gesunden und ruhigen Raum. Der dich umschliesst. Der dich streichelt (Calm, 2024).

Und schliesslich öffnet sich dein Blick aus diesem Dickicht und du siehst eine Lichtung. Du möchtest sie erkunden. Sieh, wie das strahlend helle Sonnenlicht dort einfällt. Wie es alles erhellt. Umrundet von diesem Wald. Und sieh, wer dort in dieser Lichtung steht: Das bist du.

Und in dieser Lichtung triffst du dich selbst. Du gehst auf dich zu. Dir gefällt, wie du da so stehst. Ruhig. Verankert. Aufrecht. Stark. Mit geradeaus gerichtetem, klarem Blick.

Die Sonne strahlt auf deinen Kopf. Du stehst da in diesem gleissenden und warmen Licht: Und du weisst, du bist die beste Version deiner Selbst. Jetzt in diesem Moment. Du hast in deinem Leben alles erreicht, was du dir gewünscht hast. Du hast hart gearbeitet und warst erfolgreich. Du hast alle deine Träume realisiert. Du bist erfüllt...»

⇒ **Was siehst du? Schreibe es auf.**