

ARBEITSBLATT: AM STRAND

Schließe deine Augen. Fühle deine Arme und Beine. Nimm wahr wo die Füße, die Beine, die Arme und die Hände auf dem Untergrund aufliegen. Spüre noch einmal, ob du wirklich gemütlich liegst. Wenn nicht, mache es Dir nun noch etwas gemütlicher.

(kurze Pause)

Heute ist ein wunderschöner Tag. Du hast dir überlegt, an einem so schönen Tag einen Ausflug an den Strand zu machen. Du gehst zum Bahnhof und steigst in den Zug. Du findest einen gemütlichen Sitzplatz am Fenster. Langsam setzt sich der Zug in Bewegung. Der Zug verlässt den Bahnhof. Langsam nimmt der Zug Fahrt auf. Die letzten Häuser Deines Ortes fliegen am Fenster vorbei. Du kommst an Wäldern und Wiesen vorbei. Hin und wieder sind ein paar kleine Ortschaften zu sehen. In der Ferne steigt ein wenig Rauch aus einem Kamin auf. Kühe stehen auf der Weide und grasen. Am Rande eines Waldes ist ein Reh mit ihren Jungen zu sehen. Deine Augen werden immer schwerer und die Grenze zwischen Wachzustand und Schlaf verschwimmt immer mehr. Du träumst vom kleinen Löwen, der in der Savanne einem Schmetterling nachjagt.

(kurze Pause)

Als Du wieder aufwachst wird der Zug schon langsamer. Du kommst an ein paar Häusern vorbei und weist, dass Du gleich da bist. Schließlich kommt der Zug am Bahnhof an und du steigst aus. Schon am Bahnhof, der ganz in der Nähe vom Strand ist, kannst Du die salzige Luft auf deinen Lippen schmecken. Von weitem kannst Du das Rauschen des Meeres hören. Du machst dich auf den Weg in Richtung des Meeres. Du kommst zu den Dünen und gehst einen kleinen schmalen Pfad entlang, der sich durch die Dünen schlängelt. Oben angekommen erstreckt sich vor Dir ein weiter weißer Sandstrand. Das Meer funkelt wunderschön blau, grün und weiß. Von hier oben siehst Du die Weite des Ozeans. Du nimmst einen tiefen Atemzug. Du spürst die frische, leicht salzige Seeluft und nimmst den Geruch von Frische, Weite und Freiheit in Dir auf. Barfuß spürst Du den warmen, weichen Sand unter Deinen Füßen. Du sinkst bei jedem Schritt, den Du durch den Sand gehst etwas ein. Langsam gehst du zum Wasser. Die Wellen strömen in immer dem gleichen Rhythmus an den Strand und ziehen sich wieder zurück. Sie fließen an den Strand und ziehen sich wieder zurück. Das Wasser mit seinen weißen Schaumkronen bahnt sich immer zu im gleichen Rhythmus seinen Weg an Land und zieht sich wieder zurück ins weite Meer. Hin und her... hin und her. Ruhig und gleichmäßig. Gleichmäßig wie Dein Atem. Aus und wieder ein. Hin und wieder her. Ruhig und gleichmäßig. Der Atemrhythmus scheint mit dem Rhythmus der Wellen zu verschwimmen. Mit deinen Füßen gehst Du einen Schritt ins Wasser. Die erste Welle umspült Deine Füße. Das Wasser fühlt sich angenehm kühl und erfrischend auf Deiner Haut an. Du genießt diesen Moment und schaut auf das weite Meer hinaus. Das Wasser zieht sich zurück und Du spürst, wie es um Deine Füße strömt. Deine Füße graben sich in den weichen, warmen, nassen Sand ein. Die Welle schwappt an Land, umspült Deine Füße und zieht sich wieder ins Meer zurück. Immerzu im gleichen Rhythmus. Angenehm kühl und im Einklang mit Deinem Atem.

(kurze Pause)

Du gehst den Strand wieder ein paar Schritte hinauf. Du spürst, wie der Sand sich unter Deinen Füßen verändert. Du setzt den Fuß in den trockenen Sand und spürst die Wärme vom Sand. Du suchst Dir einen gemütlichen Platz an dem weiten, weißen Strand und legst Dich ein wenig hin. Du spürst den warmen Sand unter Deinem Körper. Die Sonne wärmt Deine Haut. Das Rauschen der Wellen scheint ganz nah. Angenehm wärmt die Sonne Deine Haut. Du fühlst dich warm und geborgen. Dein Körper ist angenehm schwer und du bist vollkommen ruhig und entspannt.

(kurze Pause)

Schließlich wird es für dich Zeit, wieder nach Hause zu fahren. Du schaust ein letztes Mal auf das weite Meer hinaus. Nun machst Du Dich auf die Heimreise. Du gehst den kleinen Pfad durch die Dünen zurück zum Zug. Du findest Deinen Platz im Zug und fährst mit zurück nach Hause. Im Zug denkst Du noch einmal an deinen schönen Tag am Strand zurück. Schließlich bist Du wieder zurück an dem Ort von dem aus Du gestartet bist.

(kurze Pause)

Achte nun wieder verstärkt auf Deine Atmung. Nimm nun meine Stimme wieder mehr wahr und bereite Dich darauf vor gleich wieder die Augen zu öffnen. Nimm nun noch einmal drei tiefe Atemzüge. Komme mit Deiner Aufmerksamkeit langsam zurück in diesen Raum und öffne die Augen in Deinem Tempo.

(kurze Pause)

Du gehst den Strand wieder ein paar Schritte hinauf. Du spürst, wie der Sand sich unter Deinen Füßen verändert. Du setzt den Fuß in den trockenen Sand und spürst die Wärme vom Sand. Du suchst Dir einen gemütlichen Platz an dem weiten, weißen Strand und legst Dich ein wenig hin. Du spürst den warmen Sand unter Deinem Körper. Die Sonne wärmt Deine Haut. Das Rauschen der Wellen scheint ganz nah. Angenehm wärmt die Sonne Deine Haut. Du fühlst dich warm und geborgen. Dein Körper ist angenehm schwer und du bist vollkommen ruhig und entspannt.

(kurze Pause)

Schließlich wird es für dich Zeit, wieder nach Hause zu fahren. Du schaust ein letztes Mal auf das weite Meer hinaus. Nun machst Du Dich auf die Heimreise. Du gehst den kleinen Pfad durch die Dünen zurück zum Zug. Du findest Deinen Platz im Zug und fährst mit zurück nach Hause. Im Zug denkst Du noch einmal an deinen schönen Tag am Strand zurück. Schließlich bist Du wieder zurück an dem Ort von dem aus Du gestartet bist.

(kurze Pause)

Achte nun wieder verstärkt auf Deine Atmung. Nimm nun meine Stimme wieder mehr wahr und bereite Dich darauf vor gleich wieder die Augen zu öffnen. Nimm nun noch einmal drei tiefe Atemzüge. Komme mit Deiner Aufmerksamkeit langsam zurück in diesen Raum und öffne die Augen in Deinem Tempo.