

Eine (innere) Reise durch den Lorbeerwald

von Bärbel Zimmermann

Endlich Zeit für mich! Zur Ruhe kommen, mich entspannen! Die letzten Wochen waren sehr fordernd gewesen und so nahm ich mir nun ganz bewusst Zeit für mich! Ich stellte ein Duftlämpchen mit einigen Tropfen ätherischem Lorbeeröl auf ein Tischchen, zündete eine Kerze an und machte es mir in einem Sessel bequem. Ich „rukelte“ mich noch etwas zurecht und schloss die Augen. Während ich mich auf meine Atmung konzentrierte, nahm ich den würzig-blumigen Duft des Lorbeeröls wahr. Die Gedanken des Alltags verschwanden immer mehr und ich spürte, wie ich mich immer mehr entspannte.

Mit meinen inneren Augen sah ich eine kleine weiße Wolke heranschweben. Ich berührte sie mit meinen Händen. Weich und flauschig fühlte sie sich an und als sie mich einlud, mit ihr auf die Reise zu gehen, überlegte ich nicht lange. Ich bestieg die Wolke und genoss es, so weich und geborgen getragen zu werden. Die Wolke schwebte mit mir davon...

Als ich über den Rand der Wolke schaute, sah ich, dass sie eine Insel ansteuerte. Behutsam setzte mich die Wolke in einer gebirgigen Landschaft ab. Ich schaute mich erstaunt um. Ich war in einem Märchenwald angekommen. Was war denn das für ein Wald? Kein Baum glich dem anderen. Manche wuchsen in bizarren Formen und die Bäume waren von dichtem Moos überzogen. Meterlange Flechten hingen von den Ästen der Bäume herab. Farne wuchsen zwischen den Bäumen und auch der Boden, die Steine und Felsen waren von dichtem Moos überwachsen. Ein feuchter, aber angenehmer Dunst hing in der Luft. Ich atmete tief ein...

Ein aromatischer, würzig-blumiger Duft stieg mir in die Nase und erfüllte meine Lungen. Wie wunderbar!

Langsam ging ich durch diesen märchenhaften Wald. An den niedriger wachsenden Bäumen konnte ich mir die ledrigen, an der Oberseite glänzenden Laubblätter ganz genau ansehen. An den Rändern waren sie leicht gewellt. Kleine

grüngelbe Blüten blühten in doldigen Blütenständen zusammen. Das waren Lorbeerbäume! Ich war in einem Lorbeerwald gelandet!

Ich suchte mir einen schönen Platz an einem der Bäume und ließ mich auf einem weichen Moospolster nieder.

Dort, gegen den Baum gelehnt, atmete ich tief. Welch wunderbarer Duft! Er strömte in mich ein und erfüllte mich immer mehr. Ich wurde mir selbst immer stärker bewusst – spürte die Empfindungen meines Körpers, das Ein- und Ausströmen meiner Atmung... Ich fühlte mich geistig ganz klar, vitalisiert und gleichzeitig vollkommen entspannt. Und tief in mir erwachte eine Stärke, die sich mehr und mehr in mir ausbreitete...

Viel zu früh kam die kleine weiße Wolke angeflogen. „Für heute wird es Zeit zurückzukehren! Du kannst, wenn Du es möchtest, jederzeit wieder in diesen Lorbeerwald reisen. Die innere Stärke nimmst Du mit in Deinen Alltag und auch die geistige Klarheit! Doch nun komm, ich bringe Dich zurück.“ Ich bestieg die Wolke und ließ mich zurücktragen.

Dann spürte ich mich wieder in meinem Sessel sitzend und machte ein paar tiefe Atemzüge. Es brauchte eine Weile, bis ich wieder zurück im Alltag war. Und dann lächelte ich: Die Wolke hatte recht! Ich fühlte mich gestärkt! Mein Kopf war leicht, mein Körper fühlte sich entspannt und erfrischt an – und ich hatte große Lust auf die nächsten Herausforderungen des Alltags!



Bärbel Zimmermann

Gesundheitspraktikerin, Wegbegleiterin für ein Leben in Balance
zimmermannbaerbel1@t-online.de