

Waldspaziergang

Eine Fantasiereise für Kinder und Erwachsene

Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Wenn nicht, kannst du sie auch gerne geöffnet lassen. Mache es dir bequem und lasse deine Gedanken fallen. Stelle dir nun einmal vor, du unternimmst einen schönen Spaziergang durch den Wald. Du verlässt den Raum, in welchem du dich gerade befindest und schlenderst gemütlich durch die Straßen in Richtung Stadtrand. Dort angekommen, lässt du deinen Blick schweifen, um einen kleinen Weg zu finden, der in den Wald hineinführt. Schnell entdeckst du einen schmalen Gang zwischen zwei größeren Bäumen. Die Sonne glitzert so herrlich in den Baumkronen und du läufst in den Wald hinein. Im Wald ist es angenehm still. Kein Verkehrslärm, keine Flugzeuge, kein Baulärm. Du genießt diesen Moment, atmest tief durch und fühlst dich spürbar gelassener. Der Waldboden ist so schön weich und grün, sodass du beschließt deine Schuhe auszuziehen und barfuß weiterzulaufen. Du gehst weiter. Der kühle und weiche Untergrund gibt unter deinen Füßen hin und wieder ein wenig nach und massiert deine Fußsohlen dadurch ganz leicht. Du entdeckst einen kleinen Specht, der auf einer Tanne sitzt. Du beobachtest sein beschäftigtes Tun eine Weile, bis du ein paar Meter hinter der Tanne einen kleinen Bach erkennst. Du schlenderst hinüber, suchst dir eine gemütliche Stelle im Gras, lässt dich nieder und steckst deine Füße langsam in das kristallklare Wasser. Das kalte Wasser erfrischt dich herrlich. Du lehnst dich zurück und lauschst dem entspannenden Plätschern des Bachs, dem Singen der Vögel und dem Rauschen der Blätter im Wind. Du atmest nun noch einmal tief ein, streckst dich ausgiebig und ziehst deine Schuhe wieder an. In aller Seelen Ruhe läufst du den Weg, auf welchem du hergekommen bist, zurück nach Hause.