

Studientag 4: Krankheit und Pflegebedürftigkeit verändern das Leben grundlegend

4.1 Phantasiereise

Heute lade ich euch zu einer Fantasiereise ein. Setzt euch bequem hin. Sucht euch eine Position, in der ihr euch wohl fühlt. Sucht eine bequeme Position für eure Arme und für eure Beine. Atmet tief ein und wieder aus. Schließt die Augen und kommt mit auf eine kleine Reise.

– Pause–

Der Weg führt uns an eine Quelle. Aus der Quelle sprudelt ganz vorsichtig etwas Wasser. Es ist nicht viel Wasser, das aus der Quelle kommt, aber es fließt beständig, kristallklar sprudelt er hervor und sucht sich seinen Weg.

– Pause–

Das Wasser fließt langsam und gemächlich. Es plätschert vor sich hin – unaufhaltsam. Noch scheint es kaum Kraft zu haben und doch überwindet es Stöcke und Steine, es fließt langsam und lässt sich trotzdem nicht aufhalten. Beharrlich umfließt es kleine Hindernisse, bahnt sich seinen Weg.

– Pause–

Ich lade dich ein, dem Wasser zu folgen. Du gehst langsam, setzt vorsichtig einen Fuß vor den anderen. Vielleicht ziehst du die Schuhe aus, steigst in den Bach. Du spürst eine erfrischende Kühle. Beständig umspielt das Wasser deine Füße. Nach einigen Metern wird es tiefer. Es ist ein kleiner Bach geworden.

Langsam watest du weiter. Andere kleine Bäche kommen hinzu. Das Wasser fließt, es gewinnt an Fahrt und strahlt doch eine ungewöhnliche Ruhe aus.

– Pause–

Nicht weit entfernt, erspähist du einen See. Dein kleiner Bach fließt darauf zu. Du folgst ihm. Das Wasser des Baches vereinigt sich mit dem des Sees. Dein Bach fließt in den See, er wird ein Teil von ihm.

– Pause–

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in dir. Du genießt noch einmal den Blick auf den See. Du denkst noch einmal an die kleine Quelle, an der dein Weg begann. Du verabschiedest dich von der Quelle, dem Bach und dem See.

– Pause–

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.