

## Traumreise zum Thema Ostern

Text: Hannah Wulftange

Liegst oder sitzt du bequem? Mach es dir gemütlich. Finde eine gute Position, in der du zur Ruhe kommen kannst. Schließe deine Augen. Atme tief ein und wieder aus. Nimm ab jetzt nur dich wahr. Nur deinen Körper. Nur deine Gedanken. Lass die Augen geschlossen.

Atme ein und wieder aus.

Du begibst dich jetzt auf eine kleine Reise. Die Reise beginnt auf einer grünen Wiese. Du entdeckst ein paar Blumen, die nach Frühling aussehen. Die Sonne scheint. Sie scheint angenehm warm auf dein Gesicht. Du riechst den frischen Frühlingsduft. Du magst diesen Ort und beschließt dich ein bisschen in das grüne Gras zu legen. Du lässt dich fallen und landest sanft auf dem weichen Boden. Das Gras raschelt nur ganz leise. Du schaust in den Himmel und genießt den Moment kurz für dich.

Während du hier so allein liegst, kommst du zum Nachdenken. Gerade nimmst du dir Zeit für dich. Du kommst zur Ruhe und kannst abschalten. Das hast du schon lange nicht mehr gemacht. In der Fastenzeit hast du dir vielleicht ein paar Sachen für dich vorgenommen, aber so richtig Zeit für dich hast du dir eigentlich nicht genommen. Deswegen tut dir die Ruhe hier gerade richtig gut. Stille. Nur du auf der grünen Frühlingswiese.

Du atmest ein und wieder aus.

Ganz leise.

Deine Gedanken schweifen weiter.

Bald ist Ostern. Du denkst an bunte Ostereier. Du denkst an den Osterhasen. Du denkst ans Eier verstecken und Schokoladenhasen suchen. Das macht dich glücklich.

Aber du denkst auch an Tod und Auferstehung. Du denkst an traurige Momente, in der letzten Zeit. An Verluste. An Momente, die dich etwas aus der Bahn geworfen haben. Wenn du das hörst, denkst du an Traurigkeit, ans alleine sein.

An Auseinandersetzungen und Worte, die du lieber nicht gesagt hättest. Dinge, die du lieber nicht getan hättest.

Dir wird bewusst, dass du auch mal Fehler machst. Dir wird bewusst, dass du auch mal traurig bist und mit nicht so schönen Dingen konfrontiert wirst.

Aber dann denkst du auch daran, dass du nie allein bist. Du hast immer Menschen, die für dich da sind. Menschen, die dich unterstützen. Menschen, die dir Fehler verzeihen.

Du denkst daran, dass du aus Fehlern lernst.

Du denkst, an schöne Momente.

Du denkst daran, wie du mit Trauer und Verlusten umgegangen bist.

Du denkst an Hoffnung.

An Chancen, die du genutzt hast.

Neu anfangen.

Neuanfang.

Ostern.

Tod und Auferstehung.

Du weißt, dass du nie allein bist.

Du kannst immer neu anfangen.

Du hast immer eine Chance.

Du atmest ein und wieder aus.

Du hast lange nachgedacht.

Jetzt versuchst du noch einmal bewusst an nichts zu denken.

Den Kopf auszuschalten.

Deine Umgebung wahrzunehmen.

Die grüne Wiese.

Den Duft der Blumen.

Das raschelnde Gras.

Vögel zwitschern.

Die warme Sonne auf deiner Haut.

Du atmest ein.

Du atmest aus.

Stille. Nur du auf der grünen Wiese.

---

Langsam bewegst du dich aus deiner Position heraus. Du streckst dich. Und fühlst deine Körper wieder. Hände, Füße, Beine, Arme.

Deinen Bauch.

Deinen Rücken.

Nimm dir Zeit.

Du öffnest langsam deine Augen und kommst wieder an.