

Fantasiereise

„Das Korallenriff“

Hallo und willkommen zu einer neuen Reise. Eine Reise in das Innere und an diese innere Grenze, von der Du schon so viel gehört hast. Vielleicht haben wir nun gemeinsam die Gelegenheit, diese innere Grenze an ihrem Verlauf und in ihrer Form zu erkunden. Vielleicht gelingt es und es wäre denkbar. Nehmen wir mal an, Du bist bereit, Dich auf eine weitere, tiefergehende Reise, eine tiefergehende Trance einzulassen. Dann setze oder lege Dich gemütlich und achtsam zugleich an einen guten Ort. Schließe die Augen. Denn wie jede Reise, wie jeder Weg, wie jede Straße, beginnt auch diese mit der Bereitschaft. Du kannst diese Reise, wie alle anderen, auch mit offenen Augen machen, wenn Du Dich damit wohler fühlst. Wichtig allein ist mit Deiner Bereitschaft, Dich hierauf einzulassen, die Reise zu beginnen. Das ist wunderbar, denn Du kennst es ja schon ein wenig. Da ist das Verweilen an einem ruhigen Ort, den Du Dir aussuchst. Da ist das Sich-in-sich-Versenken. Da ist das Nach-innen-Beobachten. Beobachte Deine Atmung. Du sitzt an einem ruhigen Ort. Es ist so weit still hier. Außen und innen. Unhörbare Stille. Die ab und an von einem Geräusch durchzogen wird. Vielleicht etwas da draußen. Vielleicht innen. Lass es wie Musik einfach entstehen und wieder vergehen. Entstehen und vergehen. Wie ein Einatmen und wie ein Ausatmen. Bevor Du Dich tiefer und tiefer versenkst und vielleicht dann der Blick auf diese innere Grenze fällt, die wir erkunden möchten, möchte ich Dir vorschlagen, diese alten Geschichten, die jeder von uns hat, und diese neuen Geschichten, die ganz frisch sind, mit dem Phänomen des Vergessens zu verbinden. Nicht, dass Du diese Geschichten, ob alt oder neu, nun alle vergessen sollst, nein, Du wirst sie vielleicht, damit es jetzt leichter wird, einfach mal wegpacken aus dem Bewusstsein und sie schön aufräumen und ganz weit weg von hier abstellen, tief irgendwo hin, wo sie jetzt nicht stören. Jeder von uns hat ja diese Möglichkeiten, wir vergessen und wir erinnern, wir erinnern und vergessen ... und wenn Du magst, dann darfst Du für diese Reise mal alles vergessen und Dich dem Wohlgefühl hingeben, dem Atem, und Dich daran erinnern, wie schön es ist, einfach zu atmen, einfach zu atmen, Dich zu erinnern, wie schön es ist, Dich wohlzufühlen ... und die Welt in Dir erscheint wie ein Traum. In dieser inneren Welt, da gilt eine andere Art zu denken. Hier kannst Du auch mal anders denken, alles neu verknüpfen und entwirren ... Gedanken, Gefühle, von erregt in entspannt ... Hier schlummern unbewusste Fähigkeiten, die erst noch geborgen werden wollen, aus dem großen Ganzen, das in Dir schlummert. Stell Dir vor, Du öffnest Dich jetzt in einen inneren Raum. In einen inneren Traum, der sich vor Dir öffnet wie, ja, wie eine fantastische Landschaft, die sich weit, weit ausbreitet bis zum Horizont, wo Himmel und Erde zusammenlaufen. Ist dort die Grenze, an die wir wollen? Ist es die Grenze von Himmel und Erde? Nimm Dir die Zeit, um zu erkunden, wo die Grenze liegen kann. Die Grenze zwischen diesem klaren Geist, wie der Himmel klar und hellblau. Und die Grenze zum Unbewussten, ein erdiges, tiefgehendes und festes Material, das Dich trägt. Ja, das Unbewusste ist nicht ein hohler Raum, sondern da ist Festigkeit und Substanz. Es liegt nur verborgen und zeigt sich nur ab und an, das Unbewusste während der Verstand, wie der Wind, wie gehaucht, über die Verwerfungen des Unbewussten hinwegfegt. Wie über eine weiße Sandwüste oder über einen tiefgrünen Urwald. Wie der Geist luftig und leicht, schwebst Du nun vielleicht auch über diese ewigen Länder des Unbewussten, die unter Dir hinwegziehen. Vielleicht ist das die Grenze, zwischen dem Luftigen und dem Festen. Gleite noch ein wenig durch die Lüfte und genieße den Weitblick über die Landschaft. Vielleicht fliegst Du

nun über ein weites Meer und entspannst dabei immer mehr und immer mehr. Es geht Dir dabei immer besser und besser. Je weiter Du nun fliegst und gleitest, desto angenehmer fühlst Du Dich. Vielleicht ist aber diese innere Grenze auch ein emotionaler Bereich, liegt zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewusstsein ein Gefühl, an das Du Dich nähern kannst. Ein Gefühl, das wie ein Wächter vor der Welt des Unbewussten steht und Dich nicht so einfach durchlässt. Erkunde mal dieses Gefühl. Vielleicht ist es ein Gefühl, das auch ein leichtes Unbehagen, ein wenig Vorsicht bedeutet und Deine Aufmerksamkeit und Neugierde fordert. Solche Gefühle können wie Vorboten sein. Versuche mal so ein wenig, dieses Gefühl wahrzunehmen. Manchmal sind uns solche Gefühle neu. Wir vermeiden sie, wenn sie unangenehm sind. Wir suchen sie gerne auf, wenn sie angenehm sind. Das klingt vernünftig. Manchmal aber kann es sein, dass vernünftig sein genau das Gegenteil meint. Vernünftig sein meint vielleicht unvernünftig sein. Mutlos. Feige. Ängstlich. Vielleicht ist das jetzt die Grenze, die wir in uns suchen. Diese emotionale Grenze, dieses leicht unangenehme, leicht beängstigende Gefühl. Hier läuft sie entlang, ja, jetzt spüre ich sie auch. Auf der einen Seite ist ein schöner, flacher, sehr langgezogener Sandstrand. Das ist die Vernunft. Ein sehr schöner, weißer, heller, feiner Sandstrand. Auf den wunderbaren Palmen, lange, hohe Palmen wachsen. Und da ist aber auch das Meer. Ein türkisfarbenes Meer. Aber es ist eben das Meer. Hier wohnt wohlmöglich die Unvernunft. Das Irrationale. Klar und durchscheinend ist es noch, an der Grenze zum hellen Sandstrand. Mit seinem durchsichtigen, angenehm warmen, tropischen Wasser, in das wir unsere nackten Füße stellen und herumplantschen. Weil es so schön unvernünftig ist, darin herumzuplantschen, wenn wir hindurchgehen. Vielleicht spürst Du ja auch den Sand und das Wasser, wie es Deine Füße umspült. Wie Du hineinhüpfst wie in eine Pfütze. Nun, nimm das mal eine Weile so wahr. Dann ist da auch noch das weitere Meer, wenn Du etwas mehr, bis zum Knöchel vielleicht, hineingehst. Das umspült nun deutlich Deine Beine. Du spürst, das ist ganz schon deutlich. Es hat eine gewisse Kraft. Es zieht ein wenig an Dir. Es lockt Dich auch ein wenig. So stehst Du nun eine kleine Weile und lässt Dich umspülen und denkst, na, vielleicht lass ich mich mal darauf ein. Und hinein geht es in das wilde, rauschende, schaumige Meer. Die kleinen Wellen rollen hier noch aus, über den langen Strand. Aber weiter draußen, schau mal da entlang, weiter hinaus auf das Meer, wie weit es geht. Wie weit. Dort, weiter hinten, wo das Korallenriff liegt, brechen sogar die Wellen etwas stärker. Dort ist die Gischt hoch. Dort sind die Wellen größer. Dort weit draußen ist das Wasser auch nicht mehr so transparent, es ist zwar noch blau und klar, aber den Meeresboden und den Sand, den siehst Du nicht. Da ist kein Strand mehr, der ist verborgen von all dem Wasser. Vielleicht spürst Du ein wenig mehr, diesen Respekt vor dem tiefen Wasser, den Wellen, den Strömungen. Hierhin traust Du Dich vermutlich nur, wenn die Ebbe kommt. Du bist selbstverständlich vorsichtig im Erkunden dieses fantastischen Schauspiels. Dieses Kräftenessen der Natur. Der Wind. Die Wellen. Aber nun, es ist Ebbe, und das Meer hat sich etwas zurückgezogen. Das wilde Wasser ist fort. Jetzt kannst Du fast sorglos auf dem bunten Korallenriff spazieren gehen. Spaziere nur hindurch! Die Korallen sind wunderbar. Achte genau auf sie. Wie sie gebaut sind. Betrachte sie. Und je tiefer Du hineingehst in das bunte Korallenriff, desto höher und größer werden diese Korallen. Da sind wunderbare Geflechte, bunte Stauden, die fest wie Stein sind, wenn Du sie anfassen würdest. Aber Du weißt, die Oberfläche ist nicht überall weich, sondern hat auch scharfe Kanten und spitze Stellen, vor denen man sich hüten sollte. Geschickt findest Du einen Durchgang, immer wieder neu, zwischen den Korallen, auf einem schmalen, sandigen kleinen Weg, hindurch, durch diesen Wald aus Stein. Er schimmert. Es glänzt. Die Natur hat fantastische Gebilde über tausende von Jahren geformt. Und Du hast einen neuen Weg hindurch gefunden. Aufgefächerte Kelche, blumige Wände, meterhoch, ragen sie über Dich, magisch in-

einander verzweigte Bäume und Äste, eine ineinander verwundene Struktur, wie viele hundert Finger und Hände, die sich gegenseitig halten und stützen und aus sich heraus wieder neu erfinden, in bunten Formationen. Sie spiralisieren sich nach oben, dem Sonnenlicht entgegen. Hier, aus diesem irgendwie chaotisch anmutenden Lebensraum, der mal meterhoch von Wellen bedeckt ist und mal frei an der Oberfläche liegt, hier heraus kommen sie, diese vielen bunten Ideen und schrägen Vorschläge, etwas an der so scheinbar klaren Realität zu verändern. Vielleicht ist es auch so bei Dir? Schau mal und spür mal eine Weile hin, was es so mit Dir macht, hier zu stehen und durch das Korallenriff zu gehen. Vielleicht findest Du ja auch einen besonderen Ort, an dem Du hier im Riff verweilen möchtest. Mit diesen verrückten Ideen. Vielleicht führt Dich der Weg ja noch etwas weiter raus, an die äußerste Grenze des Riffs, da, wo wieder das ewige Meer die tief abfallende Seite dieser Grenze aufnimmt. Und Dich vielleicht einlädt irgendwie hinüberzugleiten, in diese Tiefe des Ozeans. Hier in der Übergangszone, wo das Riff sich zerklüftet und sich sehr alte Strukturen wie Gebirge und Schluchten darstellen, gleitest Du nun hinab und hinein, hinab und hinein, in den Ozean. Wie ein immer tiefes und tiefer gleitendes Wesen, ein Wesen, das hier in der Tiefe hinter dem Riff gut leben kann und sich sehr wohl fühlt. Es ist natürlich eine völlig neue Umgebung für Dich, aber Du fühlst Dich wohl. Schwerelos gleitest Du durch das blaue, warme und tiefe Wasser und wie es mit Dir spielt, Dich hebt und senkt, und da sind auch noch die Sonnenstrahlen, die durch das Wasser hindurch scheinen und Deine Haut berühren. Und Du bist verwandelt im Kontakt mit diesem neuen Universum, hast Dich eingelassen auf diesen Weg, mal hinter das Riff zu schauen. Die Bewegungen des Ozeans heben und senken Dich. Du gleitest dahin und allem davon. Auch diesen blöden Geschichten gleitest Du davon. Machst Dich frei. Ein paar Armschläge. Du bist schnell. Immer weiter und mit jedem Armschlag schneller und schneller. Das Unangenehme liegt nun hinter Dir. Dein Körper ist optimal an diese neue Umgebung angepasst. Vielleicht bist Du ja eine dieser gepanzerten Meeresschildkröten. Die tatsächlich sehr schnell und wunderbar energiesparend durch das Meer gleiten können. Gleiten. Einfach gleiten. Wunderbar. Und noch mal, diese unangenehmen Gefühle, die da am Anfang waren, vielleicht erinnerst Du Dich noch so vage, die sind jetzt schon lange nicht mehr da. Manchmal braucht es vermutlich so eine Art Überwindung und einen Weg durch diese unangenehmen Gefühle, bis man ins Gleiten kommt und es hinter sich lässt. Hindurch muss man aber wohl. Das bleibt einem wohl nicht erspart. Lieber gleich ins Gleiten kommen und die unangenehmen Dinge überwinden. Ja, das wäre schön. Oh, es gibt so viele Menschen, die ihre unangenehmen Dinge so vor sich herschieben, statt sie zu durchdringen und ihnen so davon zu gleiten. Sich frei zu machen, wie die große unechte Karettschildkröte, die kilometerweit durch die Ozeane schwimmt, sich frei macht, von allem. Hindurchzugleiten. Ihren Strand verlässt. Die unechte Karettschildkröte, um ewig durch die Meere zu schwimmen, sich weit, weit auf die Reise zu machen. Vielleicht ist das eine schöne Metapher für die Lösung all Deiner Probleme. Hindurchzugleiten. Sie anzugehen, sie zu durchdringen und sie hinter Dir zu lassen. Ihnen davon zu gleiten. Vielleicht wäre das ja mal was. Und während Du so durch die Ozeane gleitest und sich die Strömungen verändern, mal stärker und mal schwächer werden, mal in und mal gegen Deine Gleitrichtung fließen, Du mal schneller und mal langsamer dahingleitest, müsste in Dir ja mal langsam der Gedanke auftauchen, wohin denn diese Reise nun so geht. An einen neuen, fremden Strand vielleicht? Weit liegt er nun zurück, der Strand, an dem Du gestartet bist, vor dem Korallenriff. Der weiße Strand der Vernunft liegt weit hinter Dir. Längst gleitest Du zwischen anderen Fischen und Meerestieren hindurch. Da sind große Schwärme mit riesengroßen Thunfischen. Milliarden rote kleine Krill. Und wo diese vielen kleinen Krebstiere sind, da ist der große Blauwal auch nicht fern. Die Pottwale stimmen ihren Gesang aus der Tiefe des dunklen Ozeans an, als

der riesengroße Blauwal auftaucht und den riesigen Schwarm roter Krill in seinem riesigen, aufgeklappten Maul einfängt und mit seinem Fang wieder abtaucht in die Tiefe. Und die Pottwale singen weiter ihr Lied. Und Du gleitest weiter und weiter. Immer Dein Ziel fest im Blick. Es ist jedoch irgendwie mehr ein Gefühl. Ein Instinkt. Ein tiefes Vertrauen, dass Du oder Dein Körper irgendwie schon weiß, wohin diese Reise geht. Hier, im unendlichen Raum des Ozeans, herrscht dieses Gefühl, wie eine Idee, hier entlang muss es sein. Und diesen Weg, den nimmst Du. Du bist eine unechte Karettschildkröte und Du kennst den Weg. Unter Dir unendliches Blau, das immer dunkler und dunkler wird und sich die Sonnenstrahlen darin verlieren. Über Dir, die immer heller werdende Decke des Ozeans, die Wellen, die auf und ab sich heben und senken, und Du, Du kleine unechte Karettschildkröte, Du kennst Deinen Weg. Ist das nicht fantastisch? Ist das nicht unglaublich? Ja, das ist unglaublich. Lass Dich nicht abschrecken von diesen unangenehmen Gefühlen, die diese inneren Grenzen säumen, sondern gleite durch sie hindurch und vertraue, der lange Weg durch die Ozeane geht nämlich jetzt erst los. Ein unsichtbarer Strom, dem Du folgen kannst, durch das Auf und Ab des Meeres. Bis an Dein Ziel. Es gibt also Dinge zu lernen und Dinge zu erkennen. Dinge, die es bisher noch nicht zu sehen gab. Ganz tief in Dir. Da ist ein Raum. Ganz tief in Dir, da ist eine magische Grenze, die Du erkunden darfst und die Dir so viel über Dich und über diese Welt verrät. Was alles möglich wäre. Es kann sehr schön sein, diesen Raum zu erkunden und sich auf die Reise einzulassen. Wie Du es jetzt schon ein Stück weit getan hast. Wunderbar. Wir lassen jetzt mal die kleine unechte Karettschildkröte weiter ihren Weg durch den Ozean schwimmen und begeben uns hierher zurück, wo diese Reise begann. Da schwimmt sie hinfort, die kleine unechte Karettschildkröte und verschwindet, langsam, wird kleiner und löst sich im Gesamtbild des Ozeans auf, ihre Umrisse, ihre Form, die rudelnden Armbewegungen, immer weiter, immer weiter weg und fort ist sie. Jetzt kann es ebenso schön sein, langsam wieder aufzutauchen und hierher zu kommen, wo alles begann. Die Erfahrung zu machen, dass es nicht so schlimm ist, sich auf eine Veränderung einzulassen. Auf eine Reise ins unbekannte Ich. Eine Reise, die ja auch irgendwie eine Sehnsucht ist, nach einer Veränderung. Was wir alles bald wieder aufgreifen werden, nur zunächst tauchen wir weiter auf, weiter auf, nach oben, hierher zurück. Vorbei an den singenden Pottwalen und den flirrenden Krillschwärmen. Nimm Dir die Zeit, wenn Du oben aus dem Wasser auftauchst und die Luft atmest, die frische Luft und zurück über das Meer, zum Korallenriff und vom Riff an den weißen Strand findest und Dich dort erst mal wieder orientierst. Hier am Strand der Vernunft wird Dir so vieles klar. Kein Meer ohne Strand. Kein Strand ohne Meer. Das eine geht nur mit dem anderen. Auch wenn sich beide nie verbinden können, so sind sie, weil es beide gibt. Geben muss. Schau, da sind auch noch die Palmen. Mit ihren Kokosnüssen. Vielleicht hast Du ja auch längst eine Kokosnuss in der Hand und wenn es Dir gefällt, trinkst Du einen angenehmen tropischen Drink daraus, der Dich erfrischt. Wunderbar. Nimm Dir etwas Zeit und genieße das. Und weiter kannst Du Dich nun orientieren, hierher zurück. Nimm Dir die Zeit, Dich voll und ganz und auf eine leichte Art und Weise zu orientieren, indem Du ganz entspannt bewusst ein- und ausatmest. Du spürst, wie die Frische und Leichtigkeit da ist. Du kommst sehr erholt und frisch, ausgeruht und voller Energie wieder zurück. Das kannst Du jetzt tun. Du öffnest die Augen und bist da. Willkommen zurück!