

## - Phantasiereise -

### Dein Spaziergang an der Küste und die Reise auf`s Meer

Dunkle Wolken über dem Himmel, du läufst zum Deich, gehst den kleinen Weg hinunter, der dich zum Wattenmeer führt.

Es ist gerade Ebbe und du schaust auf das Watt. Das Watt sieht zunächst aus, wie ein schwarzes dunkles Loch - die kleinen Siele sind schon gefüllt mit Wasser und vom Himmel fängt es an, auch noch etwas zu tröpfeln.

Doch du genießt die frische Meeresbrise und fühlst dich weiterhin wohl dabei.

Du atmest ein und aus und bist ganz ruhig, denn du weißt, schon bald wird die Sonne wieder scheinen und dir kann nichts passieren.

Und richtig, schon wenig später wird der Himmel heller, aus der dichten Nebelwolke, kommt zögernd, aber immer freundlicher und strahlender die Sonne raus.

Und über dir ist jetzt der strahlenblaue Himmel zu sehen, mit den weißen Schäfchenwolken, die du ja so sehr liebst.

Ein wunderschöner Tag an der Küste erwartet dich nun!



Du ziehst deine Flip-Flops aus, deine nackten Füße, berühren den mit weichen muschelbedeckten Sand, der sich am Küstenrand angesiedelt hat.

Der Sand ist durch die Sonne recht warm geworden und die heran-nahende Flut bedeckt deine Zehen mit Wasser, das fühlt sich zunächst nocheinwenig kühl an, wird dann aber immer angenehmer und wärmer, während du weiter mit deinen Beinen ins Wasser eintauchst.

Und mit jedem Schritt ins Wasser, genießt du das prickelnde Wasser, das über deine Fersen und Fußgelenke, bis hin zu deinen Waden und Unterbeine sprudelt.

Deshalb beschließt du auch weiter durch das Wasser zu laufen. Du siehst am Steg dieses schöne alte Holzboot, das mit einem kleinen Motor ausgestattet ist.



Und du setzt dich einfach hinein in dieses Boot, löst die Knoten der Leine, die um die zwei Holzpfosten am Steg gewickelt sind.

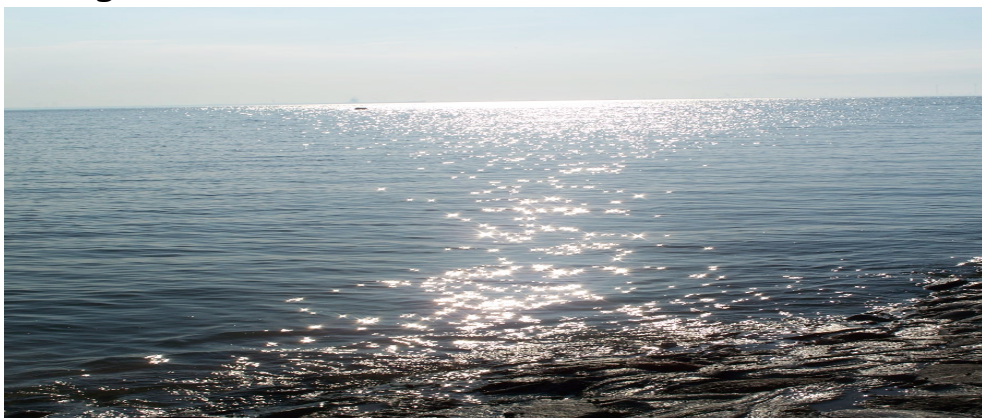
Mittlerweile haben sich alle Siele mit Wasser gefüllt. Und du siehst, wie die Flut, jetzt doch schon mit einer gewaltigen Kraft, an den Küstenrand schwappt. Dort wo du noch vor wenigen Minuten, deinen Sand mit Muscheln unter deinen Füßen gespürt hast.

Und dein Boot schaukelt hin und her, mit den riesigen Wellen, die die Flut angespült hat und setzt dein Boot in Bewegung, Richtung Meer.-

Die Reise auf`s Meer beginnt also jetzt und du kannst jederzeit deinen kleinen Motor anschmeißen oder zurückrudern, um wieder an Land zu kommen.

Du genießt deine Fahrt hinaus auf`s offene Wattenmeer und sanft schaukelnd gleitet dein Boot über die Wellen dahin.

Du beobachtest während deiner Fahrt, die Sonnenstrahlen, die sich im Wasser spiegeln und alles sieht so glitzernd bunt aus, wie geschliffene Kristalle, deren Farben durch die Sonne, wie ein Regenbogen aussehen. Bezaubernd schön, denkst du, mal leuchtend rot, blau dann wieder violett, schließlich gelb



und du legst dich beruhigt in dein Boot zurück und läßt dich einfach so auf das Meer hinaus treiben.

Deine Arme werden ganz schwer und du läßt dich einfach fallen und bist ganz ruhig, sodaß auch deine Beine ganz schwer werden und mit jedem Atemzug läßt du mehr los.

**Dein altes Holzboot treibt dich immer weiter hinaus.**

Du hast deine Augen noch nicht geschlossen und siehst die Möwe, die stolz durch die Lüfte segelt.

Nun machst du deine Augen zu und genießt diese unendliche Stille auf dem Meer.

Nur das leichte Schnattern der Möwen und die Wellenbewegungen des Meeres sind zu hören.

Die sich sanft aber auch manchmal lebhaft anhören, wenn die etwas stärkere Brandung an dein Holzboot andockt.

Die Sonne wärmt dein Gesicht und der Wind streichelt leicht oder auch schon einmal rauher deine Haut.-

Dadurch werden deine Gesichtszüge immer weicher und auf deinen Mundwinkeln entsteht ein friedliches Lächeln und du merkst, wie dies sich auf deinen ganzen Körper auswirkt.

Die warmen Strahlen des Sonnenkranzes erwärmen jetzt auch deine Arme und ganz langsam auch deine Beine. Du kannst gar nicht genug von dieser Wärme kriegen.

Ein wohlig warmes Gefühl durchzieht deinen Körper, das sich jetzt sogar bis in deine Zehenspitzen ausbreitet.

Während du immer mehr diese kräftige, würzige, salzhaltige Meeresluft einatmest, wirst du immer noch ruhiger.

Du weißt dies hier ist ein ganz besonderer Ort und hier möchtest du am besten bleiben, um zu Träumen.-

Es atmet dich und wenn du mit der Zunge über deine Lippen fährst, kannst du dieses Salz des Meeres sogar schmecken.

Du läßt dir viel Zeit auf deiner Reise hinaus auf` s Meer, hast inzwischen deine Augen wieder aufgemacht und siehst , wie du auf eine kleine Seehundbank zu treibst.

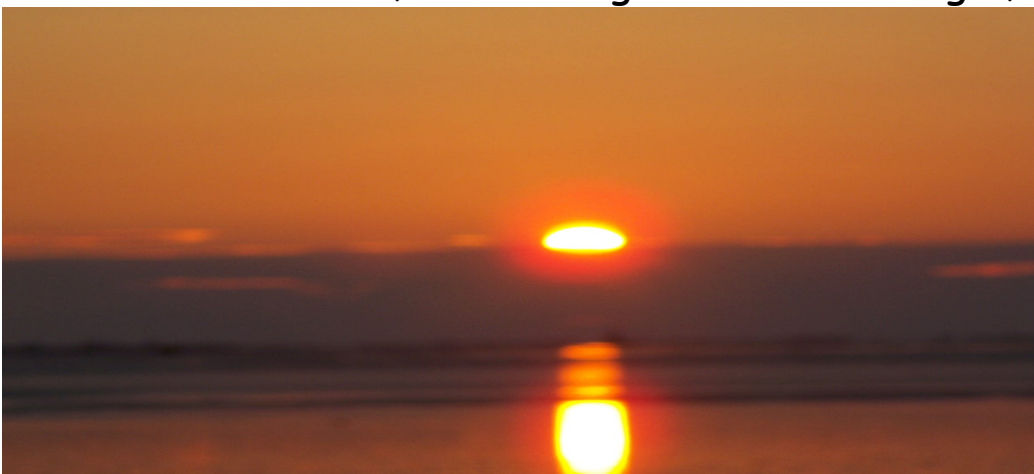
Dein Boot strandet hier etwas und du siehst, wie auch einige Seehunde, genau wie du, den Strahl der Sonne genießen.

Dein Boot wird aber schon bald weiter getrieben, vorbei an Prielen, die langsamer wieder trockener werden und du siehst, wie sie immer mehr von der Ebbe eingeholt werden und die Meeresbewohner, wie Krebse, Quallen und Wattwürmer freigegeben.

Ein herrlicher Anblick und du bist völlig faziniert über diese zahlreiche Tierwelt, die hier draußen auf dem nassem Schlickboden leben.

Nun ist es aber schon Abend geworden und du warst lange unterwegs mit deinem Boot.

Die Sonne geht mittlerweile unter und du siehst, wie diese glühende rote Kugel,



immer tiefer  
hinter das Wasser versinkt.

So wie heute abend hast du diese rote Sonne noch nie gesehen. Es sieht schon aus, als wäre diese völlig untergegangen, da taucht sie urplötzlich glutrot wieder auf. Dir kommt es vor, als würden Stunden vergehen, so atemberaubend ist dieser Anblick. Eine Wolke schiebt sich dazwischen und du glaubst für einen Augenblick, es würden zwei feuerrote Bälle erscheinen.

Doch dieses Schauspiel dauert in Wirklichkeit nur einpaar Sekunden und am weiten Horizont, bleibt jetzt nur noch ihr Verglühen am Himmel übrig, der einem farbenfrohen Schweif folgt. Dein Gedanke:

### **Wie schön kann doch die Welt sein!**

Und du bist unendlich glücklich darüber und nimmst sehr viel Sonne in deinem Herzen, Zufriedenheit, Ruhe, Wohlbefinden und inneren Frieden mit, denn du weißt, wenn du magst, kannst du jederzeit wieder zu deiner Reise auf`s Meer zurückkehren.

Die frische reine Seeluft hat deine Lungen gestärkt und du kannst jetzt noch freier atmen.

Du fühlst dich völlig erfrischt und belebt.

Dein Boot bringt dich sicher wieder zum Steg zurück, du machst die Leinen fest, steigst aus deinem Boot wieder heraus, gehst das letzte Stück barfuss, über den mittlerweile hartgewordenen Meeresboden entlang, rauh, aber unendlich massierend für deine nackten Füße.



**Das ist einfach nur schön!**

Ziehst deine Flip-Flops wieder an, setzt dich auf deinen Lieblingsstein  
am Meer, machst noch einmal kurz deine Augen zu

Winkelst deine Arme kräftig an!

Atmest tief ein und aus!

Öffnest jetzt ganz langsam deine Augen!

und kehrst zum Hier und Jetzt zurück!

Fühle nach, wie du dich jetzt fühlst!

