

Arbeitstext **Die Quelle**

Mach es dir ganz bequem ... Während du dich noch räkelst, kannst du schon beginnen, angenehm ruhiger zu werden ... Am besten, du schließt die Augen, um die angenehme Ruhe zu spüren ... Um dich hörst du vielleicht noch Geräusche ... die nach und nach gleichgültiger werden ... Vielleicht spürst du schon das gute Gefühl, einfach so da zu sein ... und die Bilder in dir zu erleben ...

Stell dir einen Wald vor ... und die Quelle im Wald ... ein Tümpel, vielleicht zwei Schritte breit ... Aus dem Tümpel strömt das Bächlein ...

Die Ruhe der Quelle ... Am Grund liegt Sand ... liegen kleine Steine ...

Ab und zu bewegen sich einige der Sandkörner ... als wollten sie tanzen ... Dort muss das Wasser in den Tümpel strömen ...

Ab und zu steigen Luftblasen zwischen den Steinen auf, steigen hoch durch das Wasser ... öffnen sich in den Himmel hinein ...

Der Tümpel wird überschattet von einer Buche ... In der Buche singt ein Vogel ... Die Schönheit des Vogellieds über der Ruhe der Quelle ...

Der Vogel fliegt fort ... Ein Blatt fällt ... Den Aufprall des Blatts auf dem Wasser hört niemand ... Doch Wellenkreise ziehen ... verlaufen sich am Rande des Wassers ...

Das Blatt liegt ruhig auf dem Wasser ...

Das Blatt bewegt sich ganz langsam über die Oberfläche der Quelle ...

Am Abfluss der Quelle wird das Blatt schneller ... und treibt nun im Bächlein davon ... Hinter einer Biegung des Bächleins verschwindet es in der Tiefe des Waldes ...

Durch den unteren Himmel summen Insekten ... Eine Fliege landet auf einem Blatt über der Quelle ... Das Blatt schwankt leicht ... Die Fliege putzt sich die Vorderbeine – und schwirrt wieder davon ...

Ein Schmetterling fliegt zwischen Bäumen hervor ... flattert über die Quelle hinweg ... verschwindet wieder zwischen den Bäumen ...

Aus der Tiefe des Waldes gurrts eine Taube ... Wind kommt auf ... bewegt die Blätter der Wipfel ...

Wind kräuselt die Oberfläche der Quelle ... Mit der Bewegung der Buchenzweige tanzen Schatten und Licht über der Quelle ...

Als der Wind abflaut, spiegelt sich in der Quelle wieder der Wald ...

Die Ruhe, die unter jeder Bewegung liegt, kommt wieder stärker hervor ... In der Tiefe der Quelle sammeln sich die Ruhe und die Kraft ...

Die Ruhe und die Kraft der Quelle sind immer da ... und ihre Frische ... Vielleicht kannst du sie auch in dir selbst spüren ... Vielleicht kannst du schon spüren, wie die Ruhe und die Kraft und die Frische in dir immer noch wachsen ...

Und nun kommen die Bilder langsam zum Ende, und du kehrst zurück in den Raum ... Du spürst wieder den Raum um dich und hörst seine Geräusche ... Die Ruhe ist weiter in dir. Und die Kraft. Du spürst vielleicht schon, wie die Ruhe und die Kraft in dir stärker geworden sind ... Die Augen können sich wieder öffnen ... Atme tief durch! Reck dich und streck dich ...