



## Traumreise 2 – Nordsee

Herzlich Willkommen zu deiner Traumreise. Zu Anfang solltest du dir eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen suche. Streck dich noch einmal so wie es dir guttut und schließe dann, wenn du magst deine Augen.

Atme tief ein und wieder aus, lasse deinen Atem ruhig durch deinen Körper fließen.

Stell dir vor du bist an der Nordseeküste. Es ist ein warmer Sommerabend, das Meer hat sich zurückgezogen, es ist Ebbe.

Die untergehende Sonne leuchtet rot, orange am Horizont über dem Wattboden. Du stehst am Strand und unter deinen Füßen spürst du den Sand und siehst die vielen Herzmuscheln um dich herum, sie schimmern in sanften Farben, weiß, blau, rosa und hell gelb.

Die Sonne hat die Luft erwärmt und du kannst das Salz des Meeres und den typischen Geruch von Algen riechen. Eine leichte Brise weht dir um die Nase.

Du entscheidest dich für einen kleinen Spaziergang über den Wattboden. Du gehst vom Strand aus der Sonne entgegen, der Boden unter deinen Füßen fühlt sich jetzt feucht und weich an. Du spürst den Schlick zwischen deinen Zehen.

Einige Möwen und ein paar Austernfischer stehen im Watt und sind auf Nahrungssuche, du kannst ihre Rufe hören, sie vermischen sich mit dem Rauschen des Windes.



Du läufst noch einige Schritte weiter und stehst dann an einem Priel, wie ein Fluss im Meeresboden schlängelt er sich vor dir entlang. Du gehst hindurch, das Wasser ist höher und geht dir bis über deine Knöchel, es ist kühler als der Wattboden hinter dir, du spürst winzige Garnelen die durch den Priel schwimmen und deine Füße und Knöchel streifen.

Hinter dem Priel kannst du schon die Wasserkante sehen, als du davor steht siehst du nur den unendlich weiten Horizont und die untergehende Sonne, du hörst nur noch das Rauschen des Meeres und die Stimmen der Vögel, die vom Wind getragen werden, du vergisst alles andere und genießt diesen Moment der Ruhe.

Atme tief ein und wieder aus. Jetzt ist es schon fast dunkel und du machst dich auf den Rückweg. Wieder am Strand angekommen, legst du dich einen Moment in den noch warmen Sand, du vergräbst deine Füße im Boden und lässt die Sandkörner durch deine Finger rieseln.

Strecke dich noch mal so wie es dir guttut und verabschiede dich von der Nordsee. Atme noch einmal tief ein und wieder aus, öffne nun deine Augen. Jetzt bist du wieder zurück von deiner kleinen Reise.