



Phantasiereise Erde

„Erde - Du liegst ganz flach und fest auf der Erde –
sie ist sonnenwarm – du fühlst die Wärme –

das Gras ist wie eine Decke –
zart und duftend –
du fühlst deinen Körper –

du drehst vielleicht dein Gesicht zur Erde –
Ströme fließen zu dir –
sie geben dir Kraft und Ruhe –
du fühlst dich stark –
lasse die Kraft der Erde in dich eindringen –

Ruhe – unendliche Ruhe spürst du in dir –
du bist ruhig, gelöst und ganz entspannt –
du stehst auf –
du befindest dich auf einem Feldweg –
du beobachtest Drosseln –
sie picken auf dem Boden und
ziehen Regenwürmer aus der Erde –
schwere Mähdrescher ernten
die goldgelben Ähren des Feldes –
Traktoren werfen mit ihrem Pflug die Erde um –
Möwen schreien hinter dem Pflug und suchen nach
Würmern und Käfern –

In der Nähe eines Hauses arbeitet
ein Ehepaar in seinem Garten –
die Blumen sehen bunt und üppig aus –
das Gemüse steht prächtig –

aus einer Kiesgrube fahren
schwere Laster Kies ab – du fühlst dich stark –
lasse die Kraft der Erde in dich eindringen – “

Quelle: MÜLLER, E. (1990): Du spürst unter Deinen Füßen
Gras. Frankfurt am Main: Fischer.