

Fantasiereise zum Einschlafen – in der Nacht

Es ist nun Nacht, und die Welt um dich herum wird immer dunkler, friedlicher und ruhiger. Auf der Straße vor deinem Fenster kehrt allmählich Ruhe ein, und auch die Menschen in den Häusern um dich herum werden ruhiger und freuen sich auf die Nachtruhe.

Du liegst in deinem Bett, und dir wird bewusst, wie gut du es hast, in einem solch bequemen Bett liegen zu dürfen. Du gedenkst der vielen Menschen, die kein solch wundervolles Bett besitzen, die vielleicht auf einer Strohmatten schlafen, auf einer Luftmatratze oder die heute Nacht überhaupt kein Lager gefunden haben. Du gedenkst ihrer in Liebe und wünschst ihnen, dass auch sie für heute Nacht noch einen Ort finden, an dem sie sicher und geborgen sind, so, wie du es jetzt bist.

Du spürst, wie auch in deinen Körper allmählich Ruhe einkehrt. Dein Atem wird ruhiger und gleichmäßiger und tiefer. Deine Beine liegen angenehm schwer und bequem auf der Matratze. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Oberkörper, oder vielleicht hast du sie auf deinem Bauch gefaltet. Dein Kopf ruht im weichen Kissen, und du kannst dich behaglich darin zurechtkuscheln. Vielleicht möchtest du die Bettdecke noch ein bisschen um dich herum zurechtzupfen, sodass du dich vollkommen sicher und geborgen unter ihr fühlst.

Du bist behütet. Du bist beschützt. Du bist geliebt. Du bist versorgt. Du hast alles, was du brauchst – wahrscheinlich sogar bedeutend mehr, als du brauchst.

Viele Tiere sind inzwischen schlafen gegangen – nur einige Tiere erwachen gerade, weil die Nacht ihr Tag ist. Die Kätzchen der Nachbarschaft beginnen, auszuschwärmen. Sie treffen draußen auf den Waschbären, der seit geraumer Zeit in die Umgebung gezogen ist. Ein Fuchs wagt sich ebenfalls seit einiger Zeit in die Straßen rund um dein Heim. Sie alle treffen sich draußen, halten einen kurzen Plausch und ziehen dann alle ihrer Wege, während du in deinem gemütlichen Bett liegst und deine Augen immer schwerer werden. Wenn du sie schließt, ruhen deine Lider leicht auf deinen Augäpfeln und beschützen sie. Vielleicht siehst du darunter schon die ersten Traumbilder dieser Nacht aufflimmern. Vielleicht siehst du eine friedvolle, schöne Landschaft vor deinem inneren Auge sich auftun. Vielleicht siehst du das Gesicht lieber Menschen, Menschen, die du kennst, oder Menschen, die nur in deiner Traumwelt existieren. Vielleicht kommt dir das Bild eines zahmen Tieres vor Augen, vielleicht hoppelt da ein kleines Kaninchen über die Bildfläche, stoppt kurz, um dir zuzublinzeln und hoppelt dann weiter seiner Wege.

Lass die Bilder kommen und gehen. Falls du noch keine Bilder sehen kannst, versuche, ob du dich an eine schöne Landschaft erinnern kannst, die du einmal gesehen hast.

Vielleicht erscheint nun das Bild einer dieser Landschaften vor deinem inneren Auge, und es kann daraus ein Bild für eine Traumlandschaft werden.

In deiner Traumlandschaft herrscht Frieden. Es ist ein Land der Liebe und des Lichts. Nichts stört den Frieden in deiner Traumlandschaft.

So friedlich, wie es in deiner Traumlandschaft ist, ist es nun auch in dir. All deine Gedanken, all deine Sorgen, haben sich inzwischen zur Ruhe begeben und lassen nun auch dich in Ruhe und in Frieden.

Sei dir gewiss, dass du in guten Händen bist. Das Universum und seine guten Kräfte schützen dich. Wir sind die Hüter des Lichts und der Liebe. Wir sind dazu da, Licht und Liebe zu verbreiten. Das ist unsere Aufgabe und unsere Bestimmung. Und wenn du ganz tief in dich hineinhörst, wirst du verstehen, dass dies auch deine Aufgabe und deine Bestimmung ist.

Gemeinsam sind wir stark. Denke daran: Auch das winzigste Licht ist stärker als die Dunkelheit, denn die Dunkelheit kann das kleine Licht nicht schwärzen, aber das kleine Licht kann auch die dunkelste Dunkelheit erhellen. So ist es auch mit dem Licht in uns, in dunkleren Zeiten: Unser Licht leuchtet, unser inneres Licht erleuchtet uns und unsere unmittelbare Umgebung. Gib deinem inneren Licht Leuchtkraft, indem du dir selbst Ruhepausen und Erholungsphasen gönnst.

Jetzt ist so eine Erholungsphase für dich. Jetzt ist es Zeit, dir Erholung zu gönnen. Strecke dich behaglich aus, mache es dir gemütlich in deinem Bett. Vielleicht möchtest du noch ein wenig den vertrauten Geruch einatmen, der dich in deinem Bett umgibt. Vielleicht möchtest du noch einmal behaglich die Position wechseln, um eine noch bequemere Ruuehaltung einzunehmen. Vielleicht möchtest du noch ein paar besonders tiefe Atemzüge tun, bevor du dich bereit machst, den Schlaf willkommen zu heißen.

Jetzt darfst du alles ablegen, was dich vielleicht den Tag über bedrückt, beschäftigt, vielleicht auch gestresst hat. Jetzt zählt einzig dein Wohlbefinden. Du bist behütet, du bist beschützt und darfst nun in deine Traumlandschaft eintreten, in der es dir rundherum gut ergeht. Schlafe ein, feines, liebenswertes Menschenwesen.