

Schließe deine Augen. Atme ein. Atme aus.

Du stehst auf einer Wiese. Die Sonne scheint auf dein Gesicht. Blumen stehen zwischen den hohen Grashalmen. Bunt, in allen Farben des Regenbogens. Schmetterlinge gleiten durch die Luft und um dich herum.

Eine Windbrise fährt dir über den Kopf, raschelt und rauscht durchs Gras und an den Blumen vorbei.

In der Ferne siehst du einen kleinen Wald. Dunkel heben sich die Blätter ab gegen den blauen Himmel am Horizont. Ihre Wipfel wiegen sich in der Brise, spenden Schatten am Boden unter ihnen.

Du bewegst dich durchs Gras, lässt die Hand gleiten über die Spitzen der Halme, fühlst wie sie stark und stabil, gleichzeitig verletzlich sind zwischen deinen Fingern.

An einer Blume hältst du an, bemerkst, wie der Samen eines Löwenzahns sich auf deinen Handrücken legt. Vorsichtig greifst du nach ihm, hältst ihn näher an dein Gesicht. Die vielen kleinen Härchen zittern in der Brise, der kleine Samen am Ende des Halms wird einmal eine wunderschöne Blume werden. Zärtlich pustest du, lässt den Wind das übrige tun.

Einen Schritt weiter und du stehst auf einem Kiesweg. Trocken knirschen die Steinchen, als du dich über sie bewegst.

Hinter dir wirbelt der Staub hoch, wird einige Momente weitergeweht und kommt erneut zur Ruhe.

Vor dir am Weg, eine Raupe. Klein und grün und rund. So ganz anders als all die Schmetterlinge hier. Sie kriecht über den Schotter, der Schatten so weit weg für sie. Du nimmst ein Blatt vom Wegesrand, lässt sie darauf krabbeln, trägst sie sicher auf die andere Seite und setzt sie ab.

Dein Blick hebt sich, gleitet über die Blumenwiese um dich herum.

Frische, saubere Luft zieht durch deine Nase, füllt deine Lungen.

Dort vorne hörst du zwischen zwei Windbrisen das Plätschern eines kleinen Baches.

Er verläuft am Rande des Wäldchens, trennt es von der Wiese, wagt sich kaum in den Schatten des Blätterdaches. Eine kleine Brücke führt darüber, kurz bleibst du stehen, folgst dem Wasserlauf mit den Augen, siehst einen Ahornsamen treiben. Manchmal bleibt er hängen, bis der nächste Wasserschwall ihn mitnimmt und er so hinter einer Biegung aus deinem Blickfeld verschwindet.

Ein Eichhörnchen huscht über den Weg vor dir, stoppt abrupt ab, richtet sich auf. Eure Blicke treffen sich für einen Moment, bevor es hinter einem Baum verschwindet. Nur den buschigen Schwanz siehst du hinter dem Stamm hervorblitzen, als es immer höher klettert. Einige Schritte weiter und du kommst zu einer kleinen Mauer. Ein verfallenes Haus im Wald womöglich.

Ein guter Ort für eine Pause.

Für einen Augenblick der Ruhe.