

Die Wiese 2

An einem sonnigen Tag im Mai wanderst du eine kleine Straße entlang. Einfamilienhäuser, die in blühenden Gärten ruhen, säumen deinen Weg. Die Sonne scheint warm auf dich herab. An einer Weggabelung biegst du links ab. Hinter einem hohen Zaun bellt aufgeregt ein Hund. Vor dir mündet die Straße in einen Feldweg. Gemächlich gehst du weiter. Um dich herum erstrecken sich Wiesen und Felder, soweit das Auge reicht.

Irgendwann verlässt du den Feldweg, ziehst deine Schuhe aus und gehst barfuß über eine Wiese. Ein leichter Wind streichelt sanft dein Haar. Das hohe Gras streicht um deine Beine. Ein paar bunte Schmetterlinge flattern vor dir her. Die Luft ist von Blumenduft erfüllt. Am Horizont zeichnet sich die Silhouette eines Waldes ab. du gehst gemütlich darauf zu, spürst das Gras und die feste Erde unter deinen Füßen. Manchmal kitzelt dich ein Grashalm.

Vor dir fällt die Wiese ein kleines Stück steil ab. Die kiesbedeckte Böschung führt in einen kleinen Fluss. du balancierst vorsichtig über die Steine in den Fluss hinein. Das Wasser reicht dir nicht einmal bis an die Knie. Die Wellen umspülen gurgelnd deine Beine. du gehst langsam hindurch und steigst auf der anderen Seite, über eine sandige Böschung, wieder heraus. Auch hier erstreckt sich die Wiese bis an den Horizont.

Hier möchtest du bleiben, dir die nassen Beine von der Sonne trocknen lassen, und die Stille genießen. du legst dich in die Wiese. Das Gras umrahmt deinen Blick, wie ein lebendiger Bilderrahmen. du schließt die Augen halb, um von der Sonne nicht geblendet zu werden und siehst in den strahlend blauen Himmel. Über dir tauchen ein paar dicke, weiße Wolken auf. Sie ziehen langsam über den Himmel davon. Die dort drüben sieht aus, wie ein Adler, der auf riesigen Flügeln dahingleitet. du spürst, wie du leicht wirst. du schwingst dich in die Luft und nährst dich dem Adler. Der majestätische Vogel sieht dich aus seinen dunklen Augen freundlich an. du ziehst neben ihm Kreise in den Himmel, fliegst höher und höher, bis du die Erde kaum noch sehen kannst. Du weißt, dass dir bei dem Adler nichts passieren kann. Er passt auf dich auf. Ganz selbstverständlich machst du jede Bewegung des Vogels mit. Du fliegst tiefer, siehst unter dir den Wald und fliegst in weiten Bögen darüber hinweg. Irgendwann fliegst du zu der Wiese zurück, landest sanft und liegst wieder im Gras. Langsam öffnest du die Augen und siehst in den blauen Himmel. du fühlst dich sicher und geborgen. Wenn belastende Gedanken sich nähern, schickst du sie in den Himmel und lässt sie mit den Wolken ziehen.