



SCHNEEGESTÖBER

(Lege Dich auf einer angenehmen Unterlagen bequem hin und decke Dich mit einer kuscheligen Decke zu, sodass Du Dich gut geborgen fühlst. Atme tief über den Bauch ein und aus. Wenn Du magst, kannst Du dabei deine Hände auf den Bauch legen.)

Du liegst bequem und atmest ein paar mal ganz tief ein und aus und spürst dabei, wie sich Dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und senkt. Wenn Du magst, schließe ganz achtsam wie bei einem Sonnenuntergang Deine Augen.



Stelle Dir vor, es ist Winter. Du schaust aus dem Fenster und draußen liegt Schnee, der in der Sonne glitzert. Du packst Dich für eine Winterwanderung warm ein. Ein kuscheliger Schal wärmt Dich um Deinen Hals und Du ziehst eine weiche Wollmütze auf Deinen Kopf. Deine Füße stecken in dicken Wintersocken und Lammfellschuhen. Deine Winterjacke und Thermohose halten Dich warm. Flauschige Handschuhe schützen Deine Hände vor der Kälte. In Deinem Rucksack wartet eine Thermoskanne mit heißem Tee auf Dich.

Du öffnest Deine Haustüre und gehst nach draußen. Du spürst die kühle Luft, die an Deiner Stirn vorbei streicht. Überall um dich herum glitzert der Schnee in der Sonne und Du machst Dich ganz gemütlich auf den Weg in den Wald.

Copyright by Sibylle Appoldt, 23. Januar 2022, www.rausindenwald.de



Im Wald wählst Du einen schmalen Pfad, der vom Hauptweg abgeht. Spätestens jetzt lässt Du Deinen Alltag und alles, was Dich beschäftigt, hinter Dir und Du gehst ins Hier und Jetzt. Du bist offen für all die Dinge, die es heute im Wald zu entdecken gibt.

Pulvriger Schnee liegt wie eine weiße Decke aus Watte auf dem Waldboden. Du hörst bei jedem Schritt das angenehm knarrende Geräusch unter Deinen Füßen, das entsteht, wenn Deine Schuhsohle den Schnee berührt und die einzelnen Schneeflocken zusammengedrückt werden. Du spürst bei jedem Schritt, wie der Schnee unter Deiner Fußsohle geräuschvoll nachgibt, sobald Du ihn mit



der Ferse berührst und mit dem ganzen Fuß bis zu Deinen Zehenspitzen hin abrollst. Jeder Schritt hinterlässt einen scharfen Abdruck Deiner Fußsohle im Schnee. Du läufst ganz achtsam weiter und lauscht ein paar Atemzüge lang Deinen Schritten im Schnee.



In ruhigem Tempo gehst Du weiter in den Wald und entdeckst Spuren im Schnee. Ein Reh hat Deinen Weg gekreuzt. Auch ein Hasenspur verrät Dir, dass Du im Wald nicht alleine bist. Du läufst immer tiefer in den Wald und bestaunst die Winterlandschaft. Auf den Fichten und Tannen um Dich herum liegt so viel Schnee, dass die Äste schneebeladen nach unten hängen und ein märchenhaftes Bild abgeben. Du nimmst wahr, dass bei allen Bäumen und Sträuchern der Schnee auf jedem noch so winzigen Ast liegen geblieben ist. Der Schnee hat wie ein Künstler mit seinem Pinsel alle Äste nachgezeichnet und verzaubert jeden Baum in ein wertvolles Kunstwerk. Du bleibst stehen und schaust staunend ein paar Atemzüge lang das Winterwunderland um Dich herum an.

Im Hintergrund hörst Du das zarte Zwitschern einiger Vögel - ansonsten ist es ganz still. Du lauscht in die Stille hinein, dabei spürst Du die Wintersonne, die ganz sanft und warm, in Dein Gesicht scheint. Du gehst langsam weiter und kommst an verschneiten Bäumen, Büschen und Sträuchern vorbei, bis Du an Deinem Lieblingsplatz ankommst. Dort setzt Du Dich mit einer wärmenden Sitzunterlage auf einen quer liegenden Baumstamm. Du schaust Dir in aller Ruhe Deinen Platz an und fühlst Dich sehr geborgen.

Jetzt ist es Zeit für eine warme Tasse Tee. Du genießt das sanft plätschernde und immer höher werdende Geräusch, während Du Dir Deine Teetasse füllst. Du hältst die warme Tasse Tee mit beiden Händen fest und schaust zu, wie der warme Tee in der Winterlandschaft verdampft. Dein Atem setzt ebenfalls kleine weiße Wolken frei, die sich schnell in der Winterluft auflösen. Du schaust Dich weiter um und trinkst dabei genussvoll Deinen Tee, der Dich von Innen wärmt.

Die Sonne ist hinter den Wolken verschwunden und von Weitem hörst Du, wie der Wind sanft in den Wipfeln rauscht. Du hörst ganz genau hin und bemerkst, dass eine Windböe in den Wipfeln näher kommt. Gleichzeitig beginnen immer mehr Bäume wie in Zeitlupe hin- und herzuschwingen. Der Wind bringt dicke Schneeflocken mit, die mit einem mal vor Dir herumwirbeln. Jede einzelne Schneeflocke



vollführt Ihren ganz eigenen Tanz, mit dem sie am Ende sanft auf dem Boden oder auf einem Zweig landet. Dein Rucksack ist innerhalb von ein paar Minuten ganz eingeschneit. Auch in Deinem Tee landen einzelne Flocken, die sich schnell im heißen Getränk auflösen. Du freust Dich über jede Schneeflocke, die ganz genau in Deine Tasse trifft.

Dann schaust Du schräg nach oben zu den Baumkronen. Es fallen so viele Schneeflocken gleichzeitig, dass Du die Baumkronen nur noch erahnen kannst. Der Wind wirbelt die dicken Flocken wild durcheinander. Du suchst Dir immer wieder eine Flocke aus und versuchst, ihr konzentriert bis zum Boden zu folgen. Dabei fällt Dir auf, wie unterschiedlich die Flocken geformt sind. Manche sind kugelrund und fallen wie ein Stein vom Himmel, andere sind flach und trudeln in kleinen Kreisen langsam bis nach unten. Manche überschlagen sich sogar bei ihrem Tanz im Wind. Es gibt langsame Tänzer und schnelle Flitzer, die die anderen Schneeflocken überholen, um vor ihnen am Boden zu landen. Manche kreuzen die Bahn einer anderen Flocke, manche Schneeflocken stoßen in

der Luft zusammen und segeln dann gemeinsam ineinander verhakt zu Boden. Du genießt amüsiert das Schauspiel vor Deinen Augen.

Einzelne Schneeflocken treffen Dich im Gesicht und kitzeln sanft auf der Haut, wenn sie sich wieder in Wasser verwandeln. Du senkst Deinen Blick und beobachtest, wie die Schneeflocken ihren Tanz beenden und nach ihrem weiten Weg vom Himmel am Boden landen. Dabei entdeckst Du eine Schneeflocke, die an einer herunterhängenden Spinne haften geblieben ist. Sie schaukelt sacht im Wind hin und her und fängt dabei eine weitere Schneeflocke auf. Du schaust einige Atemzüge lang staunend zu, wie sich die Spinne mit den Schneeflocken im Wind hin und her wiegt.

Dann beobachtest Du, wie einzelne Schneeflocken sanft auf einem Ast landen. Manche bleiben dort liegen, andere rutschen ab und trudeln weiter zum Boden. An manchen Bäumen hängt noch das Herbstlaub, auf dem sich dicke Schneeflocken sammeln. Du suchst Dir ein Blatt aus und beobachtest, wie immer mehr Schneeflocken darauf landen. Das Blatt neigt sich langsam nach unten bis der Schnee abrutscht. Dann schnell es wieder nach oben, um neue Schneeflocken zu sammeln. Du hörst, dass die Schneeflocken nicht immer lautlos auf der Blattoberfläche landen. Bei manchen Schneeflocken entsteht ein leises Knistern, wenn sie auf einem welken Blatt auftreffen.



Am Boden türmen sich die Schneeflocken locker aufeinander. Ein kalter Windstoß wirbelt die Schneeflocken am Boden und auf den Ästen immer wieder durcheinander, ehe sie erneut sanft landen.



Du spürst den angenehm kühlen Windzug, der an Deiner Stirn vorbei streicht.

Eine kleine Meise landet unweit von Dir im Schnee und pickt dort ein Samenkorn auf, das mit dem Wind von den Bäumen gefallen war. Beim Abflug der Meise hinterlassen ihre Flügel zwei fächerförmige Abdrücke im Schnee. Jede einzelne Feder ist abgedrückt. Du kannst sie sogar zählen.

Du bestaunst ein paar Atemzüge lang, dieses zarte Kunstwerk, bevor neue Schneeflocken auf Deiner wunderbaren Entdeckung landen und die Spur verwischen.

Das Schneegestöber wird immer dichter. Dein Tee ist ausgetrunken und Du packst Deine Tasse wieder in Deinen Rucksack, von dem Du vorsichtig den Schnee abstreichst. Dabei formieren sich die Schneeflocken zu kleinen Platten, die zu Boden fallen und dabei löchrige Strukturen in der Schneedecke neben Dir hinterlassen.

Du streichst den Schnee auch ganz vorsichtig von Deinen Schultern, Deinen Armen und Beinen, setzt Deinen Rucksack auf und läufst achtsam und ruhig den Weg zurück, den Du gekommen bist. Die Spuren, die Du beim Herlaufen im Schnee hinterlassen hast, sind nur noch als sanfte Dellen im Schnee zu erkennen. Auch die Tierspuren, die Du vorhin entdeckt hast, sind nur noch zu erahnen. Sie sind mit der neuen Schneedecke verschmolzen und der Schnee nimmt ihre Geschichte in sich auf. Du läufst ruhig atmend weiter und bestaunst, die neue Schneedecke, die unberührt vor Dir liegt.

Als Du den Pfad verlässt und wieder auf den Hauptweg kommst, hörst Du lachende Kinder, die von Ihren Eltern auf einem Schlitten durch den Schnee gezogen werden. Du schmunzelst über das Familienglück und entdeckst kurz darauf Dein Haus, aus dessen Schornstein Rauch in kleinen Wolken nach oben steigt. Du freust Dich darauf, in einer kuscheligen Decke eingehüllt, auf dem Sofa zu liegen.



Als Du Deine Haustüre öffnest, spürst Du die angenehme Wärme in Deinem Haus. Nachdem Du Deine Winterkleidung ausgezogen hast, legst Du Dich in eine Decke eingekuschelt aufs Sofa. Dann spürst noch einem Kurzen Moment dem Tanz der Schneeflocken nach, bevor Du ganz langsam und entspannt wie bei einem Sonnenaufgang Deine Augen wieder öffnest.

Jetzt räkelst und streckst Du Dich ganz erfrischt und gehst freudig in den weiteren Tag.