



## Traumreise: "Ich bin glücklich" von Eva Terhorst

Du befindest dich in einem wunderschönen alten Aquarium. Um dich herum sind unzählige Behältnisse in denen sich die verschiedensten Fische tummeln. Das Gebäude ist schon vor langer Zeit erbaut worden. Seitdem waren hier schon Tausende von Menschen zu Besuch und haben sich der Ruhe und der Gelassenheit hingeeben, die hier herrscht.

Doch heute hast du das Privileg, ganz alleine hier sein zu dürfen, so kann dich niemand stören. Im Hintergrund hörst du ein leises Plätschern, dem du folgst. Es wird lauter und entwickelt sich zu einem Blubbern, das dich zu dem größten Aquarium führt, das du je gesehen hast. Es wird von einem kleinen Delphin bewohnt, der gerade mit seiner Lieblingsspeise gefüttert wurde und nun wohlig im Wasser herum paddelt und hier und da eines seiner kleinen Kunststückchen wagt.

Als der Delphin, der Rudi heißt, dich bemerkt, schwimmt er vorsichtig auf dich zu und nimmt mit kleinen Nasenstupsen gegen die Glaswand Kontakt zu dir auf. Gerne würdest du ihn berühren aber noch geht das nicht. Rudi wackelt mit dem Kopf in eine bestimmte Richtung und versucht deine Aufmerksamkeit auf eine stabile Leiter zu richten, über die du ganz unkompliziert in das Becken steigen könntest. Du blickst an dir hinunter und stellst fest, dass du Schwimmsachen anhast. Also kletterst du ganz selbstverständlich die Leiter hinauf und kannst dich dort auf dem breiten Rand des Beckens niederlassen. Erst mal lässt du deine Beine im angenehm warmen Wasser baumeln. Rudi kommt natürlich gleich zu dir geschwommen und berührt dich mit seinen Flossen, während er unter deinen Beinen hindurch taucht. Du merkst, dass du Rudi vertrauen kannst. Er stupst dich nun etwas eindringlicher mit seiner Nase an, denn er kann es kaum erwarten, dass du endlich zu ihm ins Wasser kommst, damit ihr zusammen Spaß haben könnt.



Du traust dich und lässt dich ins Wasser gleiten. Rudi ist ganz vorsichtig und lieb mit dir. So greifst du seine Rückenflosse und lässt dich von ihm mitziehen. Du bemerkst, dass du nur ganz selten aufzutauchen brauchst, um Luft zu holen und gibst dich den Bewegungen dieses treuen Tieres hin. Du hast nur kurz die Augen geschlossen doch als du sie wieder öffnest, ist es so, als befändet ihr euch in einem karibischen Meer und in Freiheit. Rudi zieht dich mit und du lässt es gerne geschehen, denn das Wasser, die Farben, die Wärme, die Fische und anderen Tiere lösen in dir Harmonie und Freude aus.

Rudis Anwesenheit aktiviert in dir dein Urvertrauen und du fühlst, dass dir hier nichts passieren kann. Also verhältst du dich wie ein Fisch im Wasser und tauchst und schwimmst in einer wahrhaftig traumhaften Korallenwelt. Während du dich diesem Moment hingibst, bemerkst du, wie sich so nach und nach deine Gehirnströme harmonisieren. Es ist als ob sich dein Gehirn von einem leichten Muskelkater befreien würde. Nachdem dieser Entspannungsmoment auftritt, spürst du, wie sich deine Gedanken langsam ordnen, damit sie dir wieder besser behilflich sein können, deinen Weg zu finden. Alles in dir und um dich herum ist dafür da, damit es dir gut geht. Das begreifst du nun und du freust dich darüber.

Du kannst hier, so lange du willst, bleiben und entspannt mit Rudi und den Fischen spielen. Wenn du so weit bist, schwimmst du zum Becken zurück und verabschiedest dich von Rudi. Aber nicht ohne ihm zu versprechen, dass du bald wieder für eine weitere Wasserreise zurückkommen wirst. Rudi hilft dir noch, auf den Beckenrand zu kommen und du kletterst die Leiter hinab. Nun bist du wieder ganz normal angezogen und kannst Rudi nur noch durch die Glaswand zuwinken, als sei nie etwas geschehen.

Auf dem Weg nach draußen bemerkst du aber, dass sich etwas in dir verändert hat. Du fühlst dich ruhiger und gelassener und ein innerer



Frieden, den du schon so lange vermisst hast, breitet sich in dir aus. Du bist erleichtert, dieses Gefühl wieder zu spüren und du lächelst. Du kannst immer hier her zurückkommen, um Frieden, Glück und Freiheit zu tanken. Wenn du wieder einmal sehr im Stress bist, reicht es schon, an Rudi und euren Ausflug zu denken, damit deine Gehirnströme und Gedanken sich erneut harmonisieren, so können sie besser für dich und deinen erfüllten Weg arbeiten. Du merkst, du kannst dich nun etwas mehr fallen lassen und deinem Schicksal und deinem Leben wieder ein kleines Bisschen mehr vertrauen. Das tut dir gut und gibt dir neue Kraft.