



Audio-Skript – Reise in deinen inneren Garten

Einleitung:

„Mach es dir bequem.

Setz dich oder leg dich hin.

Schließe deine Augen ... und atme tief ein ... und wieder aus.

(■ kurze Pause)

Noch einmal ... tief einatmen ... und vollständig ausatmen.

Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger, weicher, offener.

(■ kurze Pause)

Jetzt lade ich dich ein, mit mir auf eine Reise zu gehen – in deinen inneren Garten.“

Reisebeginn:

„Stell dir vor, du stehst vor einem kleinen Holzzaun.

Darin ein Türchen – ohne Schloss, nur mit einer kleinen Glocke.

(■ kurze Pause)

Du legst sanft deine Hand auf das Türchen ... und es öffnet sich mühelos.

Du trittst ein ... in deinen Garten.

(■ längere Pause)

Spüre den Boden unter deinen Füßen.

Die Erde ist lebendig.

Hier wachsen deine Samen, deine Pflanzen, deine Wurzeln.

(■ kurze Pause)

Schau dich um:

Welche Pflanzen siehst du?

Welche Farben? Welche Formen?

Welche Düfte strömen dir entgegen?

(■ längere Pause)

Vielleicht siehst du Bäume, die dir Schatten schenken.

Blumen, die dich umhüllen.

Oder einen kleinen Bach, der leise plätschert.

Dies ist dein Ort. Dein innerer Garten.“

Die Grenze:

„Nun richte deinen Blick auf den Zaun.

Er umrahmt deinen Garten sanft und liebevoll.

Nicht als Mauer – sondern als Kontur, die dich sichtbar macht.

(■ kurze Pause)

Und wenn ein Besucher kommt, läutet er die Glocke.

Du allein entscheidest, ob du die Tür öffnest.

Ohne Schuld, ohne Zwang.

(■ längere Pause)

Spüre die Freiheit in dieser Entscheidung.

Spüre die Liebe, die deine Grenzen trägt.“

Integration:

„Atme tief die Luft deines Gartens ein.
Spüre, wie dich dieser Ort nährt und stärkt.
(|| kurze Pause)

Bedanke dich bei deinem Garten – bei dir selbst.
Und wisse: Du kannst jederzeit zurückkehren.
(|| kurze Pause)

Dann wende dich dem Türchen zu.
Tritt hinaus, sanft und in Frieden.
(|| kurze Pause)

Atme noch einmal tief ein ... und aus.
Bewege langsam deine Hände, deine Füße.
Und wenn du bereit bist, öffne deine Augen.
Bringe den Frieden deines Gartens mit in deinen Alltag.“