

Stelle dir vor, du entdeckst auf einem Spaziergang den ersten Frühlingsblütenbaum. Es ist der alte Kirschbaum, der in der geschützten Gartenecke immer als erster blüht.

Du freust dich.

„Nun ist der Frühling wirklich da!“, denkst du.

Dann läufst du zu dem Kirschbaum hinüber.

„Hallo!“, begrüßt du ihn.

Du legst deine Arme um den alten knorrigen Stamm und schaust zu den Zweigen empor.

So viele weiße Blüten! Es sind so viele, dass du die Äste des Baumes fast nicht mehr erkennen kannst.

Wie Schnee sehen sie aus, die Äste.

„Frühlingsblütenschnee“, denkst du und lächelst.

Entzückt schaust du zu diesem Blütenmeer empor.

Dir ist, als winkten dir die Blüten einladend zu.

Sie locken dich mit ihrem Duft.

Köstlich süß duften sie.

Nach Frühling.

Hmmm! Du schnupperst und greifst du nach einem Blütenzweig.

Du schließt die Augen und atmest den süßen Blütenduft ein.

Dabei stellst du dir vor, du kuschelst dich wie eine Biene in eine dieser kleinen weißen Blütenköpfe. Tief tauchst du in die Kirschblüte ein.

Ganz tief.

Duftig ist es hier und ruhig.

Ganz ruhig.

Und ganz ruhig atmest du nun in die Blüte hinein.

Schenke ihr ein wenig von dir, von deinem Atem.

Atme ganz ruhig ein und aus, ein und aus.

Immer wieder ganz ruhig ein und aus.

Stelle dir vor, wie du ein bisschen von deinem Atem der Blüte und dem Kirschbaum weiter gibst.

Ein und aus. Ein und aus.

Der Kirschbaum mit seinem Zweigen, Blättern und Blüten, er atmet mit dir nun.

Ein und aus.

Ganz ruhig und gleichmäßig atmest du.

Ein und aus.

Achte darauf, dass sich beim Einatmen dein Bauch hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Ein und aus.

Heben und Senken.

Ein und aus.

Du entspannst und atmest ein Stück vom Frühling in dich ein.

Du atmest ein und dein Bauch hebt sich ein wenig.

Du atmest aus und dein Bauch senkt sich wieder.

Ein und aus und ein und aus.

Ruhig fühlst du dich und frei, zufrieden und fröhlich.

Frühlingsfröhlich.

So ruhig und stark wie es dein Kirschbaum mit seinen Frühlingssschneeb Blüten ist.

Und wenn dir wieder einmal der Stress auf deinem Weg durch den Tag begegnet, so denke an den alten Kirschbaum in der geschützten Gartenecke und an deine Reise in die Kirschblüte.

© Elke Bräunling