

Achtsamkeitsreise Windtelefon

*Diese geführte Achtsamkeitsreise lädt zu einer imaginären Wanderung durch einen ruhigen Wald bis zu einer Klippe am Meer ein. Dort stoßen die Teilnehmenden auf ein entkoppeltes **Windtelefon** in einer alten Holztelefonzelle. Es dient als geschützter, symbolischer Raum, um ungesagte Worte, Trauer, Liebe oder Dankbarkeit frei auszusprechen. Der Wind trägt die Gedanken davon, was Trost spendet, den Herzraum entlastet und ein Gefühl von Leichtigkeit und innerem Frieden hinterlässt.*

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um es dir ganz bequem zu machen. Du kannst diese Reise im Sitzen oder im Liegen machen. Schließe sanft deine Augen, wenn du dich wohl damit fühlst, oder lasse deinen Blick weich auf einem Punkt im Raum ruhen.

Atme einmal tief durch die Nase ein... und mit einem langen, entspannten Seufzer durch den Mund wieder aus.

Spüre den Kontakt deines Körpers mit der Unterlage. Die Schwerkraft hält dich sicher und getragen. Lass mit jedem Ausatmen ein wenig mehr Spannung aus deinen Schultern, deinem Kiefer und deinen Händen weichen. Dein Atem fließt nun ganz natürlich – mühelos, wie ein sanftes Kommen und Gehen von Wellen am Strand.

Stell dir nun vor deinem inneren Auge einen friedlichen Ort in der Natur vor. Du stehst am Rande eines alten, lichtdurchfluteten Waldes. Ein schmaler, weicher Pfad aus Moos und Erde führt dich hindurch.

Du spürst den kühlen, frischen Wind auf deiner Haut. Er riecht nach Kiefernadeln, feuchter Erde und wilden Blumen. Die Sonne wirft goldene Lichtmuster durch das Blätterdach auf den Boden. Mit jedem Schritt, den du gehst, lässt du den Lärm des Alltags weiter hinter dir. Es gibt hier

nichts zu tun, keine Erwartungen. Nur dich und diesen Augenblick.

Der Weg führt dich sanft bergauf zu einer kleinen Klippe. Als du aus dem Wald heraustrittst, öffnet sich vor dir der weite Horizont. Du blickst auf ein endloses, ruhig glitzerndes Meer. Die Wellen rauschen leise am Fuße der Klippe.

Hier oben, ganz allein an diesem geschützten Ort, steht eine alte, klassische Telefonzelle aus Holz und Glas. Die Farbe ist vom Salzwind leicht verwittert, aber sie wirkt einladend und voller Ruhe.

Es ist ein **Windtelefon**.

Du gehst langsam darauf zu und öffnest die hölzerne Tür. Ein leises Knarren ertönt, gefolgt von einer tiefen Stille. An der Wand hängt ein altes Wählscheibentelegraphen-Telefon. Das Kabel führt ins Nichts – es ist mit keinem Netz verbunden. Es ist nur mit dem Wind verbunden.

Dies ist ein Ort der ungesagten Worte. Ein Raum für alles, was du jemals jemandem sagen wolltest, den du vermisst. Ein Ort für Worte, die im Alltag keinen Platz fanden, für Liebe, Dankbarkeit, vielleicht auch für Trauer oder ungeklärte Fragen.

Du trittst hinein. Schließe die Tür hinter dir leicht, um einen geschützten Raum zu schaffen.

Wenn du möchtest, nimm den Hörer langsam ab. Halte ihn an dein Ohr. Spüre das kühle, glatte Material in deiner Hand.

(Schenke dir hier einen Moment der Stille)

Du musst nichts wählen. Sprich einfach gedanklich oder leise laut aus, was heute Raum braucht. An wen denkst du? Was möchtest du dieser Person oder dem Universum sagen?

Lass die Worte einfach fließen, ohne sie zu bewerten. Sie müssen nicht perfekt sein. Der Wind nimmt jedes einzelne Wort behutsam auf. Er trägt deine Gedanken über das weite Meer hinaus – leicht, frei und ohne Urteil.

Spüre, wie sich dein Brustkorb mit jedem Wort ein Stückchen mehr weitet. Das Windtelefon schenkt dir den Raum, loszulassen, was schwer wiegt, und festzuhalten, was im Herzen bleibt.

Wenn du alles gesagt hast, was gesagt werden wollte, atme tief ein. Nimm die Antwort wahr, die nicht in Worten kommt, sondern als Gefühl von Frieden und Wärme in deiner Brust.

Lege den Hörer langsam wieder auf die Gabel zurück. Bedanke dich bei diesem Ort und bei dir selbst für den Mut, hinzuhören.

Öffne die Tür der Telefonzelle und tritt wieder hinaus an die frische Luft. Der Wind streicht sanft über dein Gesicht, wie ein leises Dankeschön. Du blickst noch einmal auf das weite Meer und spürst eine neue Leichtigkeit in dir.

Lass das Bild vor deinem inneren Auge langsam verblassen.

Kehre mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum, in dem du dich befindest. Spüre wieder deinen Körper, die Unterlage unter dir. Nimm einen tiefen, erfrischenden Atemzug.

Fange an, deine Finger und Zehen leicht zu bewegen. Recke und strecke dich, wenn es sich gut anfühlt.

Und wenn du so weit bist, öffne in deinem ganz eigenen Tempo wieder deine Augen. Willkommen zurück im Hier und Jetzt.

Wie hat sich diese Reise für dich angefühlt, und gibt es ein bestimmtes Gefühl, das du aus dieser Stille mit in deinen Tag nehmen möchtest?