

Eine Wetter-Meditation

Setz oder leg dich hin, so, wie es für dich bequem ist. Vielleicht magst du dich zudecken und ein Kissen unter Kopf oder Knie legen.

Atme ein paar Mal ein und aus und fühle, wie du mit jedem Atemzug etwas Anspannung loslässt. Dann schließe deine Augen. Atme ruhig weiter... Deine Arme werden schwer... Deine Beine werden schwer... Dein Atem geht ganz tief und ruhig... Deine Wirbelsäule schmiegt sich an den Untergrund... Dein Kopf wird immer schwerer... In Gedanken entfernst du dich mit jedem Atemzug ein Stückchen aus deiner Umgebung...

Stell dir vor, du sitzt an einer geschützten Stelle in den Dünen. Es ist Ebbe, und das Meer hat sich weit zurückgezogen, aber du hörst das Kommen und Gehen der Wellen, ein konstantes Rauschen, wie ein langsamer Puls. Der Sand unter dir ist lauwarm und weich, um dich herum raschelt leise das Dünengras. Du fühlst dich wohl und sicher hier in deinem Nest.

Ein leichter, lauwarmer Wind weht. Er bringt den Geruch von Frühling mit sich, taunasses Gras und ein Hauch von Blütenduft. Möwen kreischen hoch am Himmel. Die Sonne scheint mild und wärmt deine Haut. Ihre Strahlen kitzeln dich ein wenig in der Nase. Über dir ziehen weiße Wölkchen ihre Bahn...

In der Ferne ziehen graue Wolken auf. Der Wind nimmt zu und treibt sie heran. Es beginnt zu regnen, leicht nur. Der Regen ist nicht kalt. Ein Donnern ist zu hören, gefolgt von einem Blitz, der den Himmel teilt. Das Meer ist grau geworden, aber du liegst sicher und geschützt in deinem Dünennest und betrachtest das Schauspiel am Himmel.... Das Gewitter zieht über dich hinweg, der Regen ebbt ab und die Sonne kommt wieder zum Vorschein....

Sie wärmt deine nasse Haut, sie trocknet deine Kleidung und deine Haare. Es wird immer wärmer.... Der Wind hat aufgehört, und deine Umgebung beginnt zu dampfen, als die Feuchtigkeit verdunstet. Das Dünengras raschelt und knistert in der Hitze, und ein Duft von Heu, Algen und Salz liegt in der Luft.... Unten am Strand hat jemand ein Lagerfeuer angezündet. Der Geruch von Rauch treibt zu dir hinüber. Es wird immer heißer. Bald musst du aus der Sonne gehen...

Doch als du schon bereit bist, dein Nest zu verlassen, kühlt es wieder ab und der Wind kehrt zurück. Er vertreibt die Gluthitze. Am Himmel erscheinen bunte Drachen, die Leute am Strand steigen lassen. Sie tanzen im Wind auf und ab, und das Knattern ihrer Bänder tönt bis zu dir... Die Sonne hat an Kraft verloren, rot goldene Strahlen bringen deine Umgebung zum Leuchten, als sie sich dem Horizont nähert...

Im Osten zieht es sich zu. Eine dunkle Wolkenwand schiebt sich über den Himmel und bringt die letzten Sonnenstrahlen zum Verlöschen. Auch die Drachen sind verschwunden... Es wird kühl, und als der Regen einsetzt, ist es kein freundlicher warmer Frühlingsregen, sondern er prasselt auch dich in dicken, kalten, harten Tropfen herab. Die Tropfen hinterlassen kleine Kuhlen im Sand... Du rollst dich zusammen in deinem Dünennest und verschmilzt mit dem Untergrund. Hier bist du sicher und geschützt. Du fühlst dich wohl. Die Tropfen sind wie eine Massage. Der Sand um dich herum saugt den Regen gierig auf, dankbar für die Erfrischung nach der Sommerhitze.... Auch der Wind wird immer stärker. Er entwickelt sich zu einem richtigen Sturm. Der Sturm füllt die Luft mit feinem Sand, aber er pustet dir auch den Kopf frei. Du kuschelst dich in tiefer in dein Dünennest. Hier kann dir das Unwetter nichts anhaben...

Irgendwann hört der Regen auf, aber es bleibt kühl. Dünne Nebelschleier ziehen über dem Meer auf. Deine Umgebung verschwimmt in weichen Grautönen. Geräusche dringen an dein Ohr wie durch Watte. Nichts kann dich belasten...

Der Nebel verzieht sich, aber es wird kälter, und mit der Kälte kommt der Schnee. In weichen Flocken fällt er vom Himmel und bedeckt die Dünen mit einer dünnen Schicht. Wie eine sanfte Decke legt er sich auf dich, hüllt dich ein in einen weißen Kokon. Das Dünengras ist mit Raureif überzogen. Es glitzert im Licht der Morgensonne, die ihre dünnen Strahlen vorsichtig über den Horizont schiebt. Die Luft riecht sauber und kalt. In deinem Dünennest fühlst du dich geschützt und sicher. Die Kälte kann dir nichts anhaben, genauso wenig wie der Erde unter dir....

Die Sonne steigt höher und bringt das Eis langsam zum Schmelzen. Von dem langen Halm neben dir tropft es plopp, plopp, plopp... Du spürst, wie der Schnee auf dir ebenfalls verschwindet... Die Wärme lockt junge Triebe von Dünengras aus dem Boden. Ihre zarten Spitzen lugen um dich herum hervor. Bald werden sie das vertrocknete Gras vom letzten Jahr ersetzen.

Auch du spürst, wie dein Körper sich unter den wärmenden Sonnenstrahlen regt. *Du atmest einmal tief ein und aus und streckst deine Arme und Beine... Du atmest noch einmal tief ein und aus und verabschiedest dich von deinem kuscheligen Platz in den Dünen.... Du atmest ein drittes Mal tief ein und aus und öffnest die Augen... Du bist wieder voll und ganz in der Realität angekommen und fühlst dich frisch und erholt.*