

## Mein innerer Urlaubsort

Diese Übung dient der Erholung und Entspannung. Sie können sie anwenden, wie oft und wann immer sie wollen. Für den Anfang übt es sich leichter an einem angenehmen Platz, etwa zu Hause oder in der Natur. Nach einigem Üben werden Sie Ihren inneren Urlaubsort aufsuchen können, wo immer Sie sich im Alltag gerade befinden.

Sorgen Sie dafür, dass Sie etwa 15 bis 20 Minuten ungestört sind (auch das wird später nicht mehr nötig sein).

Schließen Sie die Augen oder lassen Sie sie geöffnet, je nachdem, was angenehmer für Sie ist. Fühlen Sie sich frei, dies während der Übung zu verändern, ebenso wie die Position Ihres Körpers.

Vielleicht entsteht ja schon ein wenig Vorfreude oder eine angenehme Spannung, genauso, wie das zu Urlaubsbeginn für Sie sein mag. Vielleicht tauchen vor Ihrem inneren Auge auch bereits erste Bilder auf, von Landschaften oder Orten. Dies können Gegenden sein, die Sie bereits kennen gelernt haben oder ganz andere, nur in Ihrer Phantasiewelt entstehende Plätze, an die es Sie jetzt zieht. Lassen Sie sich Zeit, die auftauchenden Landschaften ein wenig zu erkunden: Genießen Sie die Farben, die Bewegungen oder die Ruhe des inneren Bildes.

Lauschen Sie den Tönen und Geräuschen oder der Stille. Duftet es an Ihrem inneren Urlaubsort oder riechen Sie die klare Luft? Entsteht auf der Zunge ein Geschmack, die Sie mit diesem Ort verbinden? Vielleicht spüren Sie eine leichte Brise auf der Haut, vielleicht die wärmende Sonne oder angenehme Regentropfen?

Malen Sie sich detailliert all diese Empfindungen, Bilder, Töne, Gerüche und Geschmäcker aus, lauschen Sie dem Urlaub, lassen Sie sich die Sonne auf der Zunge zergehen, schmecken Sie die andere Luft, hören Sie den Klang der Weite.

Genießen Sie all diese Empfindungen. Lassen Sie sich soviel Zeit, wie Sie brauchen und haben mögen und beginnen Sie erst dann, sich allmählich zu verabschieden: bis zum nächsten Mal an diesem oder einem anderen Ort Ihrer Wahl.

Lassen Sie sich Zeit mit dem Zurückkommen, bewegen Sie Finger und Zehen, Hände und Füße, räkeln und strecken Sie sich, als ob Sie nach einem erholsamen Schlaf erwachen. Falls Sie die Augen geschlossen hatten, öffnen Sie sie behutsam und entdecken Sie wieder, wo sie sich gerade befinden.

Wenn Sie Lust haben, ein wenig von dem Urlaub in Ihren Alltag mitzunehmen, dann schauen Sie sich jetzt einmal um, ob da nicht etwas ist, was Sie daran erinnern kann: Ein kleiner Stein oder ein Stück Stoff, eine vertrocknete Blüte oder ein Zettel, auf den sie schreiben, was Ihnen das Schönste war. So wird Ihr Kurzurlaub präsent sein, wo immer Sie ihn bei sich tragen.

Viel Spaß!