

Fantasiereise: Herbstspaziergang im bunten Wald

Stelle dir vor, du stehst am Rand eines wunderschönen Waldes. Es ist ein warmer Herbsttag, die Sonne scheint sanft durch die Baumkronen. Ein leichter, angenehmer Wind streicht über dein Gesicht. Du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

– Pause –

Du betrittst den Waldweg. Unter deinen Füßen raschelt es leise - ein weicher Teppich aus bunten Herbstblättern liegt vor dir. Die Blätter leuchten in den schönsten Farben: goldgelb, tiefrot, warmes Orange und sanftes Braun. Bei jedem Schritt hörst du das sanfte Knistern unter deinen Füßen.

– Pause –

Links und rechts von dir stehen majestätische Bäume. Eine alte Eiche zeigt stolz ihr gelb-braunes Herbstkleid. Birken wiegen sich sanft im Wind, ihre goldenen Blätter glitzern wie kleine Sonnenstrahlen. Ein Ahornbaum leuchtet in seinem prächtigen Rot, als hätte jemand ihn mit Farbe bemalt.

– Pause –

Du bleibst einen Moment stehen und lauschst. In der Ferne hörst du das sanfte Rauschen des Windes in den Baumwipfeln. Ein Specht klopft rhythmisch an einen Stamm. Irgendwo zwitschern Vögel ihre Herbstlieder. Das Plätschern eines kleinen Baches erreicht deine Ohren.

– Pause –

Tief atmest du ein. Der Wald duftet nach frischer Erde, nach feuchten Blättern und nach der klaren Herbstluft. Du riechst den

würzigen Duft von Moos und das süßliche Aroma reifer Beeren. Dieser natürliche Duft erfüllt dich mit Ruhe und Geborgenheit.

– Pause –

Der Weg führt dich zu einer kleinen, sonnigen Lichtung. Hier scheint die Sonne besonders warm. Du entdeckst eine kleine Bank aus altem Holz. Du setzt dich hin und spürst die Wärme der Herbstsonne auf deinem Gesicht. Um dich herum tanzen die letzten Schmetterlinge des Jahres von Blume zu Blume.

– Pause –

Plötzlich huscht ein flinkes Eichhörnchen über den Weg. Es hält inne und schaut dich neugierig an. Sein buschiger Schwanz zuckt aufgeregt, während es eine Nuss in den kleinen Pfötchen hält. Dann springt es geschickt von Ast zu Ast und verschwindet in den Baumkronen. Du lächelst über diese kleine, lebendige Begegnung.

– Pause –

Nach einer Weile der Ruhe stehst du auf und machst dich auf den Rückweg. Du gehst langsam und genießt noch einmal jeden Schritt auf dem weichen Blätterteppich. Die Herbstfarben um dich herum scheinen noch leuchtender, noch wärmer geworden zu sein.

– Pause –

Du erreichst den Waldrand und schaust noch einmal zurück. Der Herbstwald liegt friedlich da, erfüllt von seiner stillen Schönheit. Du nimmst die Ruhe und Kraft dieses besonderen Ortes mit dir. Diese wunderbare Herbststimmung begleitet dich, auch wenn du den Wald verlässt.