

Samhaintraumreise

Schließe deine Augen und entspanne dich. Du atmest tief ein und fühlst, wie die frische Waldluft in deine Lungen und deinen Bauch strömt.

Stell dir vor, das du auf einem einsamen, vom Wind unwehten Berg stehst, den du dir in Ruhe genauer anschaust. Er ist rauh, felsig und auf ihm wächst nur Gestrüpp. Nebel ziehen auf und du kannst nur noch wenig erkennen. Obwohl du so wenig siehst, gehst du ein paar Schritte und bemerkst, das der Felsen an einer Stelle offen ist und von dort aus eine Stiege nach unten in die Dunkelheit führt. Vorsichtig betrittst du diese Stiege und steigst im Dunkeln langsam nach unten. Solange, bis du dich auf einem Plateau befindest. Du schaust dich um und entdeckst einen Eingang zu einer Höhle. Deine Neugier veranlasst dich diese Höhle zu betreten. Langsam aber stetig tastest du dich vorwärts, tiefer und immer tiefer in die Höhle hinein. Auf einmal bemerkst du, das es heller wird. Du siehst einen phalen Lichtschein, der immer heller wird, je länger du ihm folgst. Das Licht zieht dich an und du läufst und läufst immer weiter in die Höhle hinein. Solange, bis du auf einmal inmitten einer Höhlenhalle stehst. Sieh dir die Halle gut an. Welche Beschaffenheit haben die Wände? Wie sieht der Boden aus? Wie riecht es in dieser Halle? Wie sieht die Decke aus? Was fühlst du in der Halle?

Etwas streift dich. Du drehst dich um und stellst fest, das es ein Zwerg ist. Er lächelt dich an und übergibt dir etwas, das ähnlich wie ein Rucksack aussieht.

Dann kramt er in seiner Tasche und holt einen Stab hervor. Er tippt mit dem Stab die Höhlenwand an und plötzlich erscheinen fünf verschiedene Eingänge zu kleineren Höhlen. Über jeder dieser Höhlen hängt ein Schild mit dem entsprechenden Namen der Höhle. Es gibt eine Ahnenschatzhöhle, eine Ahnenmüllhöhle, eine Gegenwartshöhle, eine Nachkommenhöhle und eine Höhle, deren Beschriftung man nicht erkennen kann. Du kannst den Zwerg fragen, ob er dir eine Höhle empfehlen kann oder du suchst sie dir selber aus. Du gehst in die ausgesuchte Höhle hinein. Schau dich in Ruhe um. Was findest du in dieser Höhle vor? Befinden sich Gegenstände in ihr? Möchtest du etwas verändern? Falls ja – dann tu es! Möchtest du etwas dalassen oder etwas mitnehmen? Du spürst, das du ausreichend gesehen hast und kehrst in die Höhlenhalle zurück. Du bedankst dich bei dem Zwerg und gibst ihm ein Geschenk. In diesem Moment fühlst du, das es an der Zeit ist, diesen Ort zu verlassen und begibst dich auf den Weg, von dem du gekommen bist. Du verlässt die Halle und je weiter du zurück gehst, desto dunkler wird es. So dunkel, das du dich nur noch ganz vorsichtig bewegen kannst. Du nimmst wahr, das es stetig heller und heller wird. Nun trittst du durch den Höhlenausgang endlich wieder ins Freie hinaus. Der Nebel hat sich verzogen und du siehst über dir den klaren Sternenhimmel. Du steigst die Stiege hinauf auf den Berg. Es weht ein leichter Wind und der Nachthimmel leuchtet sternensüß in Dunkelblau. Wenn du möchtest, kannst du dem Wind deine Sorgen übergeben und er wird sie hinfort tragen. Alles was du bisher gesehen hast, verschwimmt und du wachst in der realen Welt wieder auf.