

Entspannungsgeschichte: Kaminfeuer & Schneemann im Winter

Du sitzt vor einem lodernden Kaminfeuer, in deinen Händen hältst du eine große Tasse mit warmen Kakao.

Es geht eine strömende Wärme von dem Kamin aus, die dir sanft über das Gesicht streichelt. Auch deine Hände spüren die strömende Wärme, die von deinem Kakao ausgeht.

Du sitzt bequem und entspannt in einem gemütlichen Sessel und beobachtest die Flammen, die miteinander zu tanzen scheinen.

Und so sitzt du einige Minuten sehr zufrieden vor dem Kamin, die angenehme Wärme vom Feuer und vom Kakao durchströmen dich.

Dann blickst du zum Fenster hinaus und erspähist einige Schneeflocken.

Erst sind es nur wenige, doch mit der Zeit fallen mehr und mehr Schneeflocken - einige bleiben sogar eine Weile an der Fensterscheibe.

Du beschließt, deine Tasse mit Kakao leer zu trinken und aus dem Sessel aufzustehen, um deine Wintersachen anzuziehen.

Handschuhe, eine Pudelmütze, warme Schuhe und eine dicke Jacke sind schnell gefunden und angezogen und du kannst nach draußen gehen, wo mehr und mehr Schneeflocken vom Himmel fallen.

Du formst mit deinen Händen eine große Schale und fängst einige Schneeflocken auf. Sehr viele von ihnen bleiben auf deinen Handflächen liegen.

Nach einigen Minuten hast du genügend Schneeflocken gesammelt, um eine kleine Schneekugel zu formen, sie ist schneeweiß und glänzt ein wenig im Licht.

Du legst die kleine Schneekugel vor dir auf den Boden, der schon mit vielen Zentimetern Schnee bedeckt ist und rollst sie vorsichtig vor dir her.

Der Schnee bleibt an der kleinen Kugel haften und mit jedem Schritt, den du zurücklegst, wird die Schneekugel größer und größer. Bald ist die Kugel schon so groß, dass du die ganze Hand benutzen musst, um sie ins Rollen zu bringen. Noch später ist sie noch größer und du musst dich mit beiden Händen ein wenig anstrengen, um sie fortbewegen zu können. Und noch immer nimmt die Schneekugel mehr und mehr Schnee vom Boden auf und wächst so Stück für Stück.

Wenn dir die Kugel groß genug ist, lässt du sie einfach dort stehen, wo sie gerade ist. Du beginnst erneut mit einer kleinen Schneekugel und rollst diese durch die verschneite Landschaft, auch die zweite Schneekugel wird größer und größer. Diese Kugel lässt du ein wenig kleiner ausfallen als die erste Schneekugel. Als sie die passende Größe erreicht, nimmst du sie mit beiden Händen und setzt sie auf die größere Kugel - du drückst sie vorsichtig an und hörst den Schnee knirschen, so als wenn du durch frischen Neuschnee laufen würdest.

Du machst noch eine kleinere, dritte Schneekugel und setzt auch diese auf deine Gebilde aus Schnee. In deiner Jackentasche findest du zwei Knöpfe, die du als Augen in die kleinste Schneekugel drückst.

Einige Schritte von dir entfernt findest du einen Stein, der genau die richtige Form für eine Schneemannnase besitzt, auch diesen nimmst du und drückst ihn in die kleinste Schneekugel. Mit einigen Ästen, die du unter der Schneedecke entdeckst, bastelst du

einen lachenden Mund für deinen Schneemann, der genau so groß ist wie du.

Da steht er, dein eigener Schneemann. Er hat ein freundliches, rundes Gesicht mit Knopfaugen und einer knubbeligen Steinnase. Du setzt ihm deine Pudelmütze auf und freust dich, dass der Schneemann so schön geworden ist. Zufrieden gehst du wieder zurück zum Kaminfeuer und spürst noch ein wenig intensiver als vorhin die strömende Wärme, die vom Feuer ausgeht. Du blickst noch einmal aus dem Fenster und kannst deinen Schneemann grinsen sehen. Du grinst auch und freust dich, morgen einen Begleiter für deinen Schneemann bauen zu können

--

Möchten Sie etwas zu dieser Entspannungsgeschichte sagen oder haben Sie Wünsche/Ideen für weitere Entspannungsgeschichten?

[**geschichten@autogenes-training-anleitung.de**](mailto:geschichten@autogenes-training-anleitung.de)

<http://autogenes-training-anleitung.de/>