

Deine Schritte sind schnell, hektisch. Noch immer tönt dieses Piepsen im Ohr. Es ahmt Dein Telefon nach, den Quälgeist Deines Alltags. Der Terminflut folgt die Ebbe Deines Energieflusses. Es ist höchste Zeit aufzutanken, es ist...

Da wird Dir bewusst, dass Dich Deine Beine nicht zum nächsten Meeting tragen. Vor lauter innerem Stress hast Du ganz vergessen, dass Du gerade auf dem Weg zu einem abgelegenen Strand bist. Eben noch hast Du das Auto im Schatten einer alten Eiche abgestellt, hast Deine engen Business-Schuhe gegen bequeme Strandsandalen ausgetauscht. Sanft spürst Du den klug gepackten Rucksack auf Deinem Rücken, der das Nötigste enthält, um Dich gleich wohl zu fühlen.

Kurz hältst Du inne, schließt die Augen, atmest tief ein.

Spürst Du den herüberwehenden Salzduft des Meeres? Spürst Du die flirrende Sommerwärme auf der Haut?

Du hast ein Badetuch dabei, groß und weich, um Dich nachher darauf auszubreiten. Da ist Deine Sonnencreme, pflegend und duftend, Dich zu schützen. Ein gutes Buch hast Du eingepackt und ein kühles Getränk, Dich zu erfrischen. Alles für Dich, alles, um Dir gut zu tun. Ein paar Meter noch, sieh da, die kleine Düne vor Dir. Sie gibt Dir eine Nische frei, um an den hellen, von Wärme getränkten Sand zu gelangen. Schau, das Glitzern auf dem ruhigen Wasser empfängt Dich mit zartem Spiel.

Du streifst die Schuhe ab. Spüre das warme Kribbeln der Sandkörner unter den Fußsohlen. Mit jedem tastenden Schritt steigen Spiralen köstlicher Wohligkeit in Dir auf. Ein leichter Wind zaust Dein Haar, du schaust Dich um. Felsen, große und kleine bilden lose Mauern ins Wasser. Auf einer sitzt eine Möwe und sonnt sich. Sanft rollt eine leichte Dünung das Wasser in einem beruhigenden Rhythmus an das Ufer. Es klingt wie ein tiefes ruhiges Atmen.

Eine knorrige Weide bietet Dir ihren tanzenden Schatten an. Du beschließt, es Dir am Rande ihres ausgebreiteten Vorhangs bequem zu machen, breitest dort Dein Badetuch aus. Sanft verteilst Du die frisch duftende Sonnencreme auf Deinem Körper, genießt die gleichmäßigen Bewegungen Deiner Hände auf Armen, Beinen, Oberkörper. Mit einem Mal hast Du die Zeit und die Hektik vergessen. Das Telefon in Deinem Ohr ist verstummt. Du hast Dich noch einmal an Deinem Getränk gelabt. Jetzt gleitest Du auf Dein Tuch, den Kopf im tanzenden Schatten der Weide, die Haut umspielt von der Sonne und dem salzigen Wind.

Spüre den warmen Sandboden unter Dir. Fühle, wie sich das nachgiebige Element jedem Deiner Muskeln anpasst. Das pendelnde Rauschen des Meeres und Dein Atem

verschmelzen zu einem beruhigenden Rhythmus, der sanfte Kraft einlässt und schließlich alle Mühsal herauslässt. Reinlassen und Herauslassen, immer wieder, spüre es beim Ein- und beim Ausatmen. Jedes feine Prickeln der Wellen verscheucht einen trüben Gedanken nach dem anderen. So wird Dein Kopf frei für Dich und Deine Wünsche.

Mit den Händen greifst Du seitlich in den warmen Sand, nimmst eine kleine Portion davon und lässt sie langsam auf den Boden zurück rieseln. Die Sandkörner sind wie Sekunden, die aus Deiner Hand entlassen, zerrinnen und zurückkehren in das unendliche Meer aus sonnengewärmten Körnern.

Es ist Deine Zeit, sie gehört Dir. Du darfst in den gewonnenen Minuten baden.