



Ballonfahrt

Stellen Sie sich vor, dass Sie sich auf einer schönen großen Wiese befinden. Es ist ein Frühsommertag wie aus dem Bilderbuch. Der Himmel ist klar und blau und glänzt durch die Kraft der Sonne. Die Zweige der Bäume in der Nähe bewegen sich nicht. Es ist absolut windstill. Kein Lüftchen weht.

Ein perfekter Tag für eine Ballonfahrt. Seien Sie ganz ohne Sorge. Diese Ballonfahrt ist sicher, es wird Ihnen nichts passieren!

Vor Ihnen auf der Wiese steht er auch schon: Ihr Ballon. Der Korb am Boden misst ca. 1,50 m im Quadrat und ist ungefähr brusthoch. Rundherum, an den Außenseiten des Korbes, sind lauter bunte gefüllte Stoffbeutel angehängt, die es während der Fahrt abzuwerfen gilt, um an Höhe zu gewinnen. Der Korb selbst ist mit Leinen am Boden befestigt. Über dem Korb wölbt sich ein riesiges Gebilde aus Ballonstoff: der eigentliche Ballon.

Wenn Sie möchten, können Sie dem Ballon in Ihrer Vorstellung eine Farbe geben, die Ihnen gefällt, oder ein Bild, das auf ihm aufgedruckt ist. Sie steigen nun langsam in den Korb hinein. Machen Sie das in aller Ruhe. Dann lösen Sie die Leinen, die den Korb am Boden halten. Und schon geht es los!

Langsam steigt Ihr Ballon in die Luft. Vielleicht kribbelt es Ihnen ein wenig im Bauch? Keine Sorge. Das ist ganz natürlich, wenn wir altes Terrain verlassen und uns neuen Horizonten nähern.

Nun haben Sie eine gewisse Höhe erreicht. Aber um wirklich Fahrt aufnehmen zu können, muss der Ballon noch etwas mehr steigen. Dafür muss alter Ballast abgeworfen werden. Lösen Sie also eins der Stoffbeutelchen von der Außenseite des Korbes und verbinden Sie es in Gedanken mit etwas Altem, das Sie belastet. Verabschieden Sie das Alte mit einem friedvollen Satz. Dann werfen Sie es hinunter. Während es fällt, sehen Sie dem Alten kurz nach.

Huih! Plötzlich kribbelt es wieder im Bauch. Der Ballon hat einen schönen Satz nach oben gemacht. Sie steigen. Ein Stück weiter Ihrem neuen Leben entgegen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit dafür, weitere Stoffbeutelchen zu verabschieden. Spüren Sie dabei, wie viel leichter das macht und wie Sie an gewünschter Höhe gewinnen.

Werfen Sie das Alte nach und nach ab.

Nachdem Sie all Ihre Beutelchen abgeworfen haben, genießen Sie einfach einen Augenblick lang das Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit. Sie schweben mit Ihrem Ballon durch das Blau des Himmels und atmen die frische Luft ein, die hier oben bereits den Neubeginn ankündigt. Dabei fühlen Sie sich kraftvoll und in Frieden. Wenn Sie wollen, fliegen Sie in Ihrer Fantasie einfach noch eine Weile durch die Lüfte. Sie können den Ballon aber auch kraft Ihrer Gedanken wieder zum Landen bringen. Lassen Sie sich überraschen, wo Sie ankommen werden.

Aus: „Übungsbuch Resilienz“ von Fabienne Berg