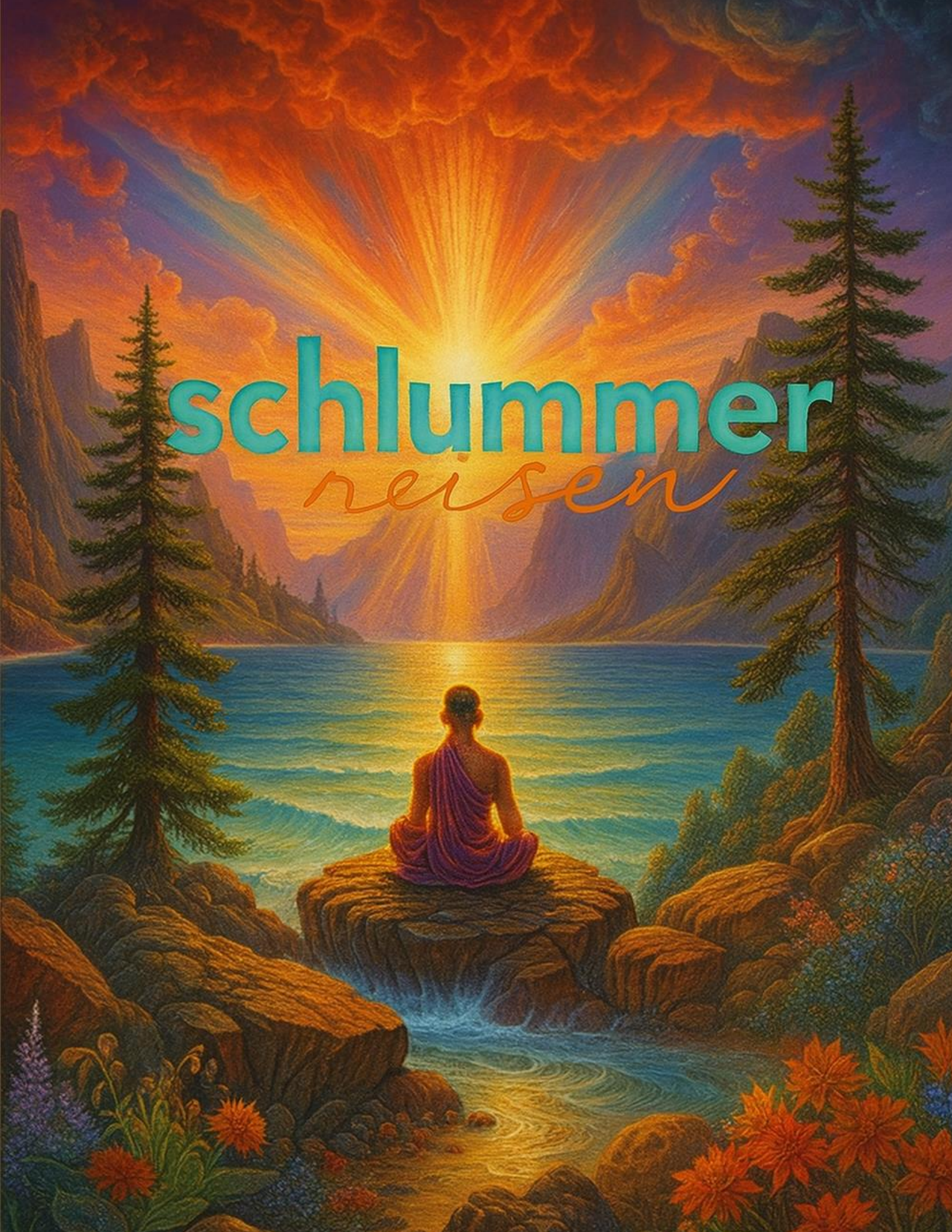


A person with their back to the viewer, wearing a purple robe, sits in a meditative pose on a large, dark rock. They are looking out over a calm lake that reflects the vibrant sunset. The sun is low on the horizon, creating a brilliant orange and yellow glow that radiates across the sky and down the length of the lake. The sky is filled with dramatic, dark clouds. On either side of the lake, there are steep, rocky mountains and tall, dark evergreen trees. In the foreground, there are more rocks and some colorful flowers, including orange and purple blooms. The overall mood is peaceful and contemplative.

schlummer *reisen*

Schlummerreisen – Einschlafen mit Fantasie und Weitblick

Schlummerreisen ist ein Projekt zwischen Entspannung und Staunen. Mit Achtsamkeit, Fantasie und einem Hauch Weltraum nimmst dich jede Folge mit auf eine Reise zu fernen Orten – in dir selbst und weit darüber hinaus. Dieses Beispiel zeigt den Auftakt einer solchen Einschlafhypnose: eine vollständige Achtsamkeitsmeditation, gefolgt von ausgewählten Stationen aus dem Projekt – darunter der Mond, die Galaxie Andromeda und die Säulen der Schöpfung. Das Ziel: Entspannung. Das Mittel: Vorstellungskraft.

Achtsamkeitsmeditation

Hallo, meine lieben Zuhörer.

Mein Name ist Joachim, oder auch JLo, und ich freue mich, dich heute auf eine besondere Reise zu begleiten – eine Reise, die dich nicht nur zu fernen Orten führt, sondern dir auch hilft, innerlich ganz zur Ruhe zu kommen.

Bevor wir aufbrechen, nimm dir diesen Moment – nur für dich.

Dies ist deine Zeit. Du musst nichts leisten, nichts erreichen.

Du darfst einfach da sein.

Spüre, wie dein Körper vom Bett getragen wird.

Wie das Kissen deinen Kopf sanft umschließt...

Wie dich die Decke behütet, wie ein schützender Kokon.

Ganz egal, wie dein Tag war – jetzt darfst du loslassen.

Lass uns gemeinsam ein paar ruhige Atemzüge nehmen.

Atme tief durch die Nase ein... spüre, wie dein Brustkorb sich hebt...

und atme langsam und weich durch den Mund wieder aus.

Stell dir vor, wie mit jedem Ausatmen etwas Anspannung weicht.

Noch einmal tief einatmen...

und wieder aus...

und noch ein drittes Mal...

einfach atmen... ganz in deinem Rhythmus.

Jetzt lade ich dich ein, deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Nicht nachdenken – einfach wahrnehmen.

Spüre den Kontakt deines Körpers mit der Matratze.

Vielleicht ist es an manchen Stellen wärmer... oder weicher...

Vielleicht kribbelt es ein wenig im Fuß oder an der Schulter.

Nimm das alles wahr – ohne etwas verändern zu wollen.

Und nun – wie fühlt sich dein Atem an?

Wo spürst du ihn gerade am deutlichsten?
In der Nase? Im Bauch?
Beobachte einfach. Kein Müssen, kein Sollen. Nur Sein.
Vielleicht kommen Gedanken... das ist völlig in Ordnung.
Stell sie dir vor wie kleine Wolken – du siehst sie kommen...
aber du musst nicht mit ihnen mitziehen.
Du darfst sie weiterziehen lassen.
Und wenn du dich dabei ertappst, dass du in einen Gedanken hineingerutscht bist – dann ist das kein Fehler.
Es ist einfach nur ein Moment.
Und du kehrst sanft zurück.
Zurück zu deinem Atem... zurück zu deinem Körper... zurück ins Jetzt.
Jetzt spürst du: Du musst gerade gar nichts tun.
Alles darf einfach da sein – so wie es ist.
Die Geräusche um dich herum... die Stille zwischen den Gedanken...
Dein Atem... dein Herzschlag... dein Dasein.
Du bist hier. Und alles ist gut.
Vielleicht spürst du, wie dein Körper beginnt, weicher zu werden.
Die Schultern sinken tiefer ins Kissen...
die Stirn wird glatt...
dein Bauch entspannt sich...
dein ganzer Körper darf einfach ruhen.
Lass nun mit jedem Atemzug noch ein bisschen mehr los.
So, als würdest du in einen warmen, weichen Raum sinken...
in eine Ruhe, die dich trägt.
Stell dir jetzt vor, wie du dich langsam vom Gewicht deines Körpers löst...
als würdest du leichter werden... fast schwerelos.
Wie ein sanfter Nebel, der sich löst und aufsteigt...
Du schwebst mühelos durch den Raum, frei, leicht und getragen.
Wände, Decken, Fenster – sie bedeuten nichts mehr.
Alles, was zählt, ist dieser Moment.
Dein Moment. Deine Reise beginnt...

Reise zum Mond

Die Reise beginnt – von der Erde zum Mond
Stell dir vor, wie du in deinem gemütlichen Bett liegst. Dein Körper wird nach und nach schwerer und beginnt, sich vollständig zu entspannen. Du atmest tief und ruhig ein und aus, fühlst, wie jede Anspannung aus dir weicht. Bleib ruhig und entspannt, während du diese Reise beginnst, und spüre, wie dein Atem immer tiefer und gleichmäßiger wird. Spüre das sanfte Heben deines Brustkorbs. Lass deinen Geist sich frei fühlen und gleiten. Du erhebst dich aus deinem Körper

und verlässt ihn sanft, als wärst du aus purem Licht. Du bist jetzt ein schwebendes, körperloses Wesen, schwerelos und frei. Bleibe in dieser entspannten Ruhe und atme tief, während du sanft durch die Wände deines Zimmers gleitest. Genieße es, deine Umgebung aus einer neuen Perspektive zu sehen, und lass mit jedem Atemzug noch mehr Spannung los.

Langsam beginnst du aufzusteigen. Dein Heimatort wird kleiner, du siehst die Häuser und Straßen, die du so gut kennst, unter dir verschwinden. Du steigst höher und höher. Eine Wolkenschicht nach der anderen zieht unter dir vorbei. Der Himmel verfärbt sich allmählich, zuerst von Blau zu einem tiefen Indigo, dann zu einem fast schwarzen Sternenhimmel. Über dir leuchtet die Unendlichkeit des Weltraums, ruhig und friedlich. Du atmest ruhig und tief ein, fühlst die Stille des Weltraums und die unendliche Weite um dich herum. Du bist sicher, geborgen und vollkommen entspannt.

Langsam verlässt du die Atmosphäre der Erde und siehst den Mond vor dir in seinem silbrigen Glanz. Bleib ruhig und entspannt, während du ihm langsam näherkommst. Atme tief und gleichmäßig, spüre die Ruhe, die der Mond ausstrahlt. Langsam gleitest du in Richtung des Mondes, er wird immer größer, bis du schließlich in seiner Nähe schwebst. Der Anblick ist atemberaubend: die zerklüftete, graue Oberfläche, durchzogen von unzähligen Kratern, von denen jeder seine eigene Geschichte erzählt.

Du betrachtest die weitläufigen, silbrig glänzenden Ebenen der Mondmeere, auch Mare genannt, die sich wie ruhige Ozeane aus erstarrter Lava vor dir ausbreiten. Diese scheinbar endlosen Weiten verstärken das Gefühl der Ruhe und Stille. Du kannst die Spuren der ersten Menschen sehen, die hier gelandet sind. Die Fußabdrücke von Neil Armstrong, Edwin Aldrin, und den anderen Astronauten sind noch immer im feinen Mondstaub zu erkennen. Eine unglaubliche Vorstellung – diese Spuren, die Zeugen eines kurzen Moments in der Geschichte der Menschheit, werden für Milliarden von Jahren bestehen bleiben, möglicherweise bis zum Ende des Sonnensystems. In der Stille des Mondes spürst du die tiefe Bedeutung der Vergänglichkeit des Menschen im Vergleich zur Unendlichkeit des Universums.

Atme tief und lass die Stille und den Frieden dieses Moments auf dich wirken. Mit jedem Atemzug gleitest du weiter, spürst die Ruhe dieses Ortes und genießt die Reise in vollkommener Entspannung.

Reise zur Andromedagalaxie

Die Reise nach Andromeda – Entlang der Spiralgalaxie und zum Schwarzen Loch
Nachdem du den interstellaren Raum erreicht hast und die Einflüsse der Sonne hinter dir gelassen hast, atmest du tief ein und spürst die Freiheit und Leichtigkeit des wahren Weltraums. Dein Ziel ist Andromeda, unsere Nachbargalaxie. 2,5 Millionen Lichtjahre entfernt liegt sie, doch in deinem

entspannten Zustand ist die Entfernung kein Hindernis. Du beschleunigst sanft, fühlst dich schwerelos und frei, während du dich mühelos und ruhig durch die unendlichen Weiten des Alls bewegst. Es ist ein ruhiger, gleitender Flug durch das Vakuum des Weltraums, umgeben von funkelnden Sternen.

Bereits von der Erde aus kann man Andromeda mit bloßem Auge sehen – als schwachen, verschwommenen Lichtfleck, wenn man südöstlich von Cassiopeia blickt. Doch je weiter du reist, desto klarer und größer wird die Struktur dieser gigantischen Spiralgalaxie. Sie breitet sich vor dir aus wie ein majestätischer Wirbel aus Sternen, Gas und Staub. Ihre Spiralarme winden sich elegant und weit ins All hinaus, und das sanfte Leuchten der Milliarden von Sternen, die in diesen Spiralarmen geboren werden und vergehen, zieht dich magisch an.

Mit einem Durchmesser von gut 150.000 Lichtjahren ist Andromeda bereits gigantisch, noch größer als unsere Heimatgalaxie, aber im Vergleich zu den gewaltigen Dimensionen des Universums wirkt selbst sie eher klein. Die unvorstellbaren Größen und Abstände im Kosmos sprengen fast das menschliche Vorstellungsvermögen. Du kannst kaum begreifen, dass es solche Ausmaße wirklich gibt. In diesem Moment spürst du die Ehrfurcht, die von diesen unendlich scheinenden Dimensionen ausgehen, und lässt dich ganz in die Stille und Weite des Universums fallen.

Du gleitest ruhig und sanft entlang der Spiralgalaxie, lässt die leuchtenden Arme unter dir entlangziehen. Es ist ein Anblick von überwältigender Schönheit, doch du fühlst dich vollkommen entspannt, fast wie in einem Traum. Jeder Atemzug bringt dich tiefer in diese friedliche Stille, während die gewaltigen Strukturen der Galaxie an dir vorbeiziehen. Der Weltraum um dich herum ist ruhig, du spürst keine Zeit, keine Bewegung – nur die Ruhe und Weite des Universums.

Dein Blick richtet sich auf das Zentrum der Galaxie, wo ein gewaltiges Schwarzes Loch lauert. Dieses Schwarze Loch ist das Herz von Andromeda – und nicht nur von Andromeda, denn in fast jeder Galaxie, auch in unserer eigenen, befindet sich im Zentrum eine unvorstellbare Kraft, die seit Jahrmillionen alles verschlingt, was ihr zu nahekommt. Doch du bist in völliger Sicherheit – nur ein ruhiger Beobachter, der diese unglaubliche Energie in Frieden betrachtet.

Um das Schwarze Loch herum siehst du die glühende Akkretionsscheibe, die Millionen Grad heiß ist. Diese Scheibe aus Gas und Staub dreht sich in rasender Geschwindigkeit um das Schwarze Loch, leuchtet in grellen Farben und wirbelt immer enger in den unaufhaltsamen Strudel hinein. Alles, was zu nahekommt, wird verschlungen, unwiderruflich. Doch während du dies beobachtest, spürst du keine Angst. Im Gegenteil – die unvorstellbare Kraft dieses Ortes hat etwas Beruhigendes. Du bist hier, sicher und gelassen, während du das Schauspiel der Natur betrachtest. Nichts entkommt der gewaltigen Schwerkraft dieses Schwarzen Lochs, nicht einmal das Licht, doch du bleibst unberührt, in völliger Harmonie mit dem Universum.

Der Sog und die Hitze der Akkretionsscheibe sind gewaltig, doch für dich ist es, als würdest du eine wunderschöne, hypnotische Show betrachten, die sich in endlosen Bahnen dreht. Du spürst die unermessliche Kraft dieses Ortes, aber auch die tiefe Ruhe, die von dieser unendlichen Macht ausgeht. Jeder Atemzug vertieft deine Entspannung, während du die Energie und die Schönheit dieses Schwarzen Lochs in dich aufnimmst.

Doch das Schwarze Loch birgt auch ein faszinierendes Geheimnis. Es ist noch immer ein Rätsel, was wirklich passieren würde, wenn man von seiner Schwerkraft erfasst wird. Einige halten es für einen Durchgang – vielleicht zu einem anderen Ort im Universum – während andere es für eine Reise ohne Wiederkehr halten. Doch es wird gesagt, dass je größer ein Schwarzes Loch ist, desto größer auch die theoretische Chance, den Eintritt und vielleicht sogar einen Austritt irgendwo anders zu überleben. Die Vorstellung, in dieses Unbekannte einzutauchen und an einem anderen Punkt im Universum wieder aufzutauchen, sprengt den Verstand – und doch trägt sie eine unglaubliche Faszination in sich. In diesem Moment fühlst du die Weite und das Mystrium des Universums stärker denn je, während du sicher und ruhig von außen beobachtest.

Nachdem du das Schwarze Loch und seine faszinierende Akkretionsscheibe betrachtet hast, drehst du noch eine Runde um Andromeda. Die Galaxie breitet sich in ihrer vollen Größe vor dir aus. Ihre Spiralarme reichen tief in den Raum, und du kannst unzählige Sterne und Sternenhaufen sehen, die darin leuchten. Jeder Punkt ist ein Stern, vielleicht eine eigene Welt, eine eigene Geschichte. Du gleitest ruhig und gelassen weiter, bewunderst die Struktur und die unermessliche Größe dieser Galaxie, und du spürst, wie du mit jedem Atemzug tiefer in einen Zustand völliger Ruhe sinkst.

Die Reise durch Andromeda erfüllt dich mit einer tiefen Gelassenheit und erfurcht. Die Größe und Schönheit dieser Galaxie lässt dich die winzigen Sorgen des Alltags vergessen. Hier bist du in völliger Freiheit, umgeben von der unendlichen Weite des Universums.

Reise zu den Säulen der Schöpfung

Während du weiter sanft durch die unendlichen Weiten des Universums schwebst, zieht ein besonders faszinierender Ort deine Aufmerksamkeit auf sich – der Orionnebel. Dieses gewaltige Sternentstehungsgebiet leuchtet in kräftigen Rottönen und schimmernden Violettfarben, wie eine kosmische Leinwand, auf der neue Sterne geboren werden. Die Maya-Kultur sah in diesem leuchtenden Nebel das 'kosmische Feuer der Schöpfung', ein Symbol für die ewige Wiedergeburt und das Geheimnis des Universums. Schon vor Tausenden von Jahren blickten sie zu diesem himmlischen Phänomen auf, in dem das Leben immer wieder neu entsteht.

Du kommst dem Nebel näher und spürst die Ruhe, die von diesem Ort ausgeht.

Sanfte Wolken aus Gas und Staub, die sich langsam bewegen, umgeben dich. Inmitten dieser 'Sternfabrik' entstehen junge Sonnen, die das Universum mit neuem Licht erfüllen. Du genießt den Anblick und die Stille, während du dich vollkommen im Einklang mit dem Universum fühlst.

Doch dies ist nur der Anfang deiner Reise. Nun setzt du deinen Weg fort, tiefer in die Geheimnisse des Kosmos. Vor dir liegt ein weiteres, majestätisches Ziel – die Säulen der Schöpfung im Adlernebel. Diese gigantischen Wolken aus Gas und Staub sind die Geburtsstätten neuer Sterne, und die Schönheit und Größe dieser Säulen erwarten dich. Mit einem letzten Blick auf den Orionnebel gleitest du sanft weiter in Richtung deines nächsten Ziels.

Nachdem du den prächtigen Lagoonnebel hinter dir gelassen hast, führt deine Reise dich tiefer in die unendlichen Weiten des Universums – direkt zum Trifidnebel. Dieser wunderschöne Nebel zeigt sich in einer faszinierenden Mischung aus leuchtendem Gas und dunklen Staubwolken. Was diesen Nebel so besonders macht, ist seine mystische Dreiteilung, die ihm seinen Namen verleiht. 'Trifid' bedeutet 'dreigeteilt', und das kannst du hier eindrucksvoll beobachten. Drei markante, dunkle Staubstreifen ziehen sich durch den leuchtenden Nebel und teilen ihn in drei klar erkennbare Abschnitte.

Während du näher gleitest, erkennst du die verschiedenen Farben, die den Trifidnebel so einzigartig machen. Die leuchtenden Rottöne entstehen durch die heißen, jungen Sterne, die das Gas zum Glühen bringen. In anderen Bereichen reflektiert der Nebel das Licht der umliegenden Sterne in blauen Tönen, während die dunklen Staubwolken, die den Nebel teilen, eine geheimnisvolle Stille ausstrahlen.

Der Trifidnebel ist nicht nur wunderschön, sondern auch ein Ort der Entstehung – Sterne und Planeten formen sich in den dichten Wolken aus Gas und Staub. Du fühlst die Ruhe und Stille dieses kosmischen Wunders, während du durch die nebelerfüllte Dunkelheit gleitest.

Doch der Trifidnebel ist nur eine weitere Station auf deiner Reise. Vor dir liegt das große Ziel – die Säulen der Schöpfung im Adlernebel, wo sich die Geheimnisse der Sternengeburt noch deutlicher zeigen.