

Die Baumübung

Stelle Dir zunächst eine Landschaft vor, in der Du Dich wohlfühlst und wo Du Dich gerne aufhältst. Dies kann eine erfundene Landschaft sein, es muß keine real existierende sein, darf es aber.

Stell Dir irgendwo in dieser Landschaft einen Baum vor, zu dem Du gerne hingehen möchtest, der Dich vielleicht sogar anzieht.

Nun stelle Dir vor, dass Du zu diesem Baum gehst und Kontakt mit ihm aufnimmst, indem Du ihn vielleicht berührst oder ihn anschaust. Nimm seinen Stamm wahr und den Geruch auf. Nimm dann wahr, wie der Stamm sich verzweigt und die Blätter. Das alles registrierst Du zunächst und nimmst Kontakt mit diesem Baum auf.

Und wenn es für Dich möglich ist, dann kannst Du Dir vorstellen, dass Du Dich an den Baum lehnst und ihn wirklich spüren kannst.

Wenn Dir die Vorstellung angenehm ist, dann stelle Dir vor, dass Du eins wirst mit dem Baum.

Und dann kannst Du als Baum erleben, was es heißt, Wurzeln zu haben, die sich in der Erde verzweigen, und von dort Nahrung in sich aufnehmen. Erlebe es, Blätter zu haben, die das Sonnenlicht aufnehmen und umwandeln können.

Wenn Du nicht mit dem Baum verschmelzen möchtest, dann betrachte ihn einfach.

Beschäftige Dich damit, was es wohl für den Baum bedeutet, Wurzeln zu haben und Blätter, die das Sonnenlicht aufnehmen.

Und dann beschäftigst Du Dich mit der Frage, womit Du jetzt genährt werden möchtest, versorgt werden möchtest.

Ist das körperliche Nahrung, Gefühlsnahrung, Nahrung für den Geist, Dein spirituelles Sein? Benenne das so genau, wie es Dir möglich ist.

Wenn Du eins mit dem Baum bist, dann stell Dir vor, dass Du von der Erde und von der Sonne die gewünschte Nahrung erhältst. Falls Du nicht mit dem Baum verschmolzen bist, kannst Du Dir trotzdem vorstellen, was es bedeutet, von der Sonne und von der Erde Nahrung zu bekommen, denn das ist auch bei uns Menschen so. Erlaube Dir die Erfahrung, daß diese Nahrung jetzt zu Dir kommt, von der Erde und der Sonne.

Spüre dann, wie das, was Du von der Sonne und der Erde bekommst, sich in Dir verbindet. Und daß Du dadurch wächst.

Löse Dich dann wieder von dem Baum.

Du kannst Dir vornehmen, zu diesem Baum zurückzukehren, um seine Hilfe zu erfahren, daß Du mit allem, was Du gerne hättest, genährt werden können. Du kannst ihm, wenn Du möchtest, versprechen dass Du wiederkommen wirst.

Verabschiede Dich von ihm und bedanke Dich bei ihm für seine Unterstützung. Komme nun mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.