

Die Baumübung

Diese Übung kann Dich unterstützen, Dich zu erden und für den Gedanken zu öffnen, dass von allem, was man braucht, genug da ist, und dass man sich dafür nicht anstrengen muss.

Stelle Dir zunächst eine Landschaft vor, in der Du Dich wohl fühlst und wo Du Dich gerne aufhältst. Das kann eine erfundene Landschaft sein, sie muss nicht real existierend sein. Nimm Dir ein wenig Zeit, diese Landschaft innerlich zu erkunden.

Stelle Dir nun irgendwo in dieser Landschaft einen Baum vor, zu dem Du gerne hingehen würdest, der Dich vielleicht sogar anzieht.... Und stelle Dir vor, dass Du zu diesem Baum gehst und Kontakt mit ihm aufnimmst. Vielleicht, indem Du ihn berührst? Oder ihn einfach nur anschaust. Nimm seinen Stamm wahr... nimm seinen Geruch auf... nimm wahr, wie der Stamm sich verzweigt., zu Ästen und diese zu Zweigen mit Blättern. Das alles betrachte einen Moment und nimm mehr und mehr Kontakt zu diesem Baum auf... Und wenn es für Dich möglich ist, dann kannst Du Dir vorstellen, dass Du Dich an diesen Baum lehnst und ihn ganz spürst... Und wenn Dir die Vorstellung angenehm ist, dann kannst Du Dir vorstellen, 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, wie es ist, 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 beschäftige Dich mit der Frage, womit Du vielleicht jetzt genährt oder versorgt werden möchtest... Ist das körperliche Nahrung? Gefühlsnahrung? Nahrung für deinen Geist? Dein spirituelles Sein? Oder etwas Anderes? Benenne das so genau, wie es Dir möglich ist.... Und falls Du eins bist mit dem Baum, dann stellen Dir vor, dass Du von der Erde und von der Sonne diese gewünschte Nahrung erhältst. Und wenn Du nicht mit dem Baum verschmolzen bist, kannst Du Dir dennoch vorstellen, was es bedeutet, von der Sonne und von der Erde Nahrung zu bekommen, denn das ist auch bei den Menschen so... Erlaube Dir die Erfahrung, dass diese Nahrung jetzt zu Dir kommt, von der Erde und von der Sonne... Und spüre dann, wie das ist, wenn Du von der Sonne und von der Erde Nahrung bekommst, und Sonne und Erde sich mit Dir verbindet... Und dass Du dadurch wachsen kannst...

Und dann löse Dich wieder von Deinem Baum... Und Du kannst Dir vornehmen, wenn Du möchtest, dass Du jederzeit zu Deinem Baum zurückkehren kannst, um mit seiner Hilfe zu erfahren, dass Du mit allem, was Du gerne hättest, genährt werden kannst. Du kannst, wenn Du möchtest, ihm versprechen, dass Du wiederkommen wirst... Verabschiede Dich nun von ihm und bedanke Dich bei ihm für seine Unterstützung.... Komme dann nach und nach mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

(Übung von Reddemann. die sie nach Phyllis Kristal abgewandelt hat)

