

Der Baum

Therapeut*innenversion

Anmerkungen

Diese Übung wird im Stehen durchgeführt. Lasst genug Zeit zwischen den Absätzen und lest langsam und mit meditativer Stimme vor.

Anleitung

Stell dich so hin, dass du bequem stehen kannst, mit beiden Füßen fest und sicher am Boden. Schließe nun die Augen und breite die Arme aus.

Stell dir nun vor, wie an deinen Füßen langsam Wurzeln in den Boden wachsen und sich fest mit dem Boden verbinden. Du bist ein kräftiger und starker Baum, der auf einer Wiese steht.

Es ist ein windiger Tag und du spürst, wie der Wind dir durch die Äste weht. Lass' den Wind durch deine Äste streichen und bewege die Arme dazu. Der Wind wird nun immer stärker, und du beginnst, deinen Oberkörper, deinen Stamm, in Richtung des Windes zu bewegen.

Deine Füße, die Wurzeln, sind währenddessen fest im Boden verankert. (verschiedene Windrichtungen angeben-> der Wind kommt von vorne, von der rechten Seite,...)

Nun spürst du, wie der Wind allmählich nachlässt und deine Äste nur noch gelegentlich und leicht bewegt werden, bis sie schließlich wieder ganz ruhig sind.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Wurzeln. Die gesamte Energie, die du mit deinen Wurzeln aus dem Boden aufnimmst, strömt durch deinen Stamm, durch deinen gesamten Körper, bis in das letzte Ästchen, die Fingerspitzen. Tanke so richtig mit Lebensenergie und Stärke auf!

Wenn du ausreichend gefüllt bist, nimmst du Abschied von deinem Baum-Dasein und wirst wieder du selbst. Du atmest bewusst tief ein und aus, reckst und streckst deine Arme und Beine und bist wieder im Hier und Jetzt.