

Studientag 4: Krankheit und Pflegebedürftigkeit verändern das Leben grundlegend

4.13 Baum-Meditation

Anleitung:

Ich möchte Sie nun einladen mit mir über einen Baum zu meditieren. Stellen Sie sich zunächst eine Landschaft vor, in der Sie sich wohlfühlen und wo Sie sich gerne aufhalten.

Das kann eine erfundene Landschaft sein. Sie muss nicht real existieren. In dieser Landschaft steht ein Baum. Sie möchten gern zu ihm hingehen. Ein Baum, der Sie vielleicht sogar anzieht ...

Sie nähern sich langsam diesem Baum, nehmen seinen Stamm wahr, nehmen den Geruch auf, sehen, wie der Stamm sich verzweigt. Starke Äste, dünne Zweige, Blätter, mit denen der Wind spielt.

Dann nehmen Sie Kontakt mit diesem Baum auf, schauen ihn aus der Nähe an, treten noch näher, umfassen ihn...betrachten ihn von allen Seiten, gehen um ihn herum, berühren ihn. Sie lehnen sich an den Baum, Sie spüren sein raue oder seine glatte Rinde, sein Stamm ist stark ... Er gibt Ihnen Halt, weil er fest steht, Wurzeln hat, die tief in die Erde hineinreichen, sich in der Erde verzweigen. Von dort nehmen sie Wasser und Nahrung in sich auf, leiten es weiter durch Wurzeln und Stamm, in die Äste und Zweige bis zu jedem einzelnen Blatt, so kann der Baum wachsen, groß und mächtig werden, den Stürmen trotzen. Der Wind wird ihn immer wieder beugen, doch er wird nicht umfallen, weil seine Wurzeln ihn halten.

Was sind meine Wurzeln, auf die ich vertrauen kann? Was hält mich auch in den Stürmen meines Lebens? Wo ist ein fester Grund auf dem ich stehen kann, auch wenn Unwetter über mich hinwegbrausen und mich beugen? Was gibt mir diesen Halt? Meine Erfahrung des Gehalten-Seins: durch meine Familie, mein Zuhause, Freunde, meine Arbeit, meinen Glauben, Gott?

Wo habe ich es gespürt, dass ich gehalten bin, dass ich aufgefangen werde, gestützt, umsorgt begleitet.

Die Blätter bilden ein schützendes Dach. Andere Lebewesen können unter ihm gedeihen. Die Blätter sind Wind, Regen und Sonnenschein ausgesetzt. Sie spüren Hagel, und Regen ebenso wie die wärmende Sonne. Sie nehmen das Sonnenlicht auf, wandeln es um, bieten Atemluft für viele. Wasser und Licht lassen den Baum gedeihen, spenden Energie, machen Leben möglich. Wie der Baum Wasser und Sonne braucht, eine Boden in dem er wurzeln kann und Halt findet, so brauche auch ich Wurzeln und Nahrung für meinen Leib, meine Seele und meinen Geist. Ich brauche Wasser, Licht und Wärme. Wer gibt es mir?

Der Baum wächst, blüht und trägt Früchte, bildet Samen. Aus ihnen entsteht neues Leben. Der Baum bietet Schutz gegen Regen und Kälte, Vögel bauen in ihm ihre Nester, er ist Lebensraum für kleine und große Tiere. Auch er braucht Zeiten der Ruhe, Zeit, um neue Kräfte wachsen zu lassen. Kalte Wintertage, in denen unter Schnee und Frost alles erstarrt. Doch dann bricht neues Grün hervor, neues Leben. Knospen, die schon lange angelegt waren, brechen auf.

Ich möchte wachsen, blühen, Frucht bringen, anderen Schutz und Lebensraum bieten. Dankbar nehmen, was das Leben für mich bereit hält, weitergeben, was ich habe, Leben im Einklang mit der Natur, meiner Umwelt und mir selbst, gehalten und getragen und voller Lebenskraft.

Lassen Sie sich Zeit. Betrachten Sie Ihren Baum ganz in Ruhe. Dann lösen Sie sich wieder von ihm. Verabschieden Sie sich von ihm. Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum!