

## Impuls 2 – Baum (bei Wiese mit Walnussbäumen)

Ein Baum hat Wurzeln, die sich in der Erde ausbreiten und den Baum verankern, ihm Halt geben.

Er hat einen Stamm mit einer Rinde und eine Krone, gebildet aus Ästen und Zweigen.

Der Baum wird häufig als Symbol für den Menschen gesehen.

Wie der Baum in der Erde verwurzelt ist und von dort seine Nahrung holt, so ist der Mensch verwurzelt in seinem Umfeld in dem er lebt. Die neuen Knospen im Frühjahr, das Blühen und Früchte ausbilden, Blätter verlieren und die Ruhezeit sind Sinnbilder für die Lebensphasen eines Menschen.

### Körperübung:

Ich stelle mich aufrecht auf den Boden, die Beine hüftbreit auseinander.

Ich lenke meine Aufmerksamkeit in die Fußsohlen und spüre den Kontakt meiner Füße mit dem Boden.

Ich spüre, wie von meinen Füßen aus Wurzeln in den Boden wachsen – immer tiefer. Sie breiten sich nach allen Seiten aus und geben mir Halt.

Die Wurzeln nehmen Energie aus dem Boden auf und leiten sie nach oben in meinen Körper. Ich spüre das Fließen. Es macht mich stark und voller Kraft.

Mein Körper ist ein kräftiger Stamm, fest und elastisch zugleich. Ich bewege mich leicht hin und her und bleibe doch im Gleichgewicht. Ich atme tief ein und aus und spüre, wie sich der Brustkorb hebt und senkt. Ich spüre die Kraft in mir. Nun wachse ich nach oben. Ich hebe die Arme nach oben und schaue in den Himmel. Ich strecke meine Arme seitlich aus und bewege sie ein paarmal im Halbkreis nach oben und wieder zur Seite, um den ganzen oberen Teil des Baumes zu erspüren.

Es weht ein Wind durch den Baum, mal sachte, mal kräftig.

Ich halte meine Arme in der Horizontale und spüre den Wind, aber auch das Verwurzelte in der Erde. Ich öffne mich für das Licht, den Regen und die Wärme von oben und lasse das alles in meinen Körper fließen.

Ich nehme mich als ganzen Baum wahr – verwurzelt in der Erde und ausgestreckt in den Himmel.

Kraft aus den Wurzeln und Licht aus dem Himmel.

Ich lasse die Arme sinken und komme in meine Umgebung zurück, indem ich die Hände reibe und mich bewege.

### Zum Abschluss ein Gebet:

Guter Gott lass mich aufrecht stehen, wie ein Baum, bereit meine Überzeugungen zu leben.

Lass mich gut verwurzelt sein, damit ich bei Anfeindungen nicht umfalle.

Lass mich Früchte tragen, damit ich andere nähren kann.

Gib mir eine starke Rinde, die mich vor Unheil schützt.

Gib mir spitze Nadeln, die Feindliches abschrecken.

Hilf mir hemmenden Ballast abzuwerfen, wie der Baum seine Blätter, damit Neues wachsen kann.

Darum bitte ich Dich.

Amen

### Impulse für den weiteren Weg:

- Was gibt mir Halt?
- Was lässt mich aufrecht stehen?
- Was sind die Früchte meines Lebens?
- Wohin würde ich mich noch gerne ausstrecken?
- Wonach sehne ich mich?