

Baum-Übung

Ich möchte Ihnen eine Übung vorstellen, die zur Entspannung und Stärkung Ihrer Ressourcen beitragen soll, es ist eine Übung zum Auftanken.

Machen Sie es sich so bequem wie möglich und genießen Sie es, jetzt ein wenig Zeit für diese Übung zu haben ... Sie müssen jetzt nichts tun, nichts leisten, genießen Sie es einfach, soweit Ihnen das im Moment möglich ist, sich zu entspannen. Schließen Sie am Besten Ihre Augen dabei und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen ... stellen Sie sich jetzt eine für Sie angenehme Landschaft vor ... schauen Sie sich ein wenig um, ob dort ein Baum ist, der Ihnen gefällt ... stellen Sie sich einen Baum vor, der alles hat, was er braucht ... nehmen Sie sich etwas Zeit dazu ... Wenn Sie möchten, können Sie mir, in dem Sie Ihre Augen geschlossen lassen, davon erzählen, was vor Ihrem inneren Auge auftaucht, Sie können das aber auch ganz für sich in Ihrer Vorstellung belassen ...

Wenn Sie möchten, nehmen Sie mit allen Ihren Sinnen Kontakt auf zu dem Baum. Sie betrachten den Baum ... achten Sie dabei auf alle Details, die Ihnen etwas bedeuten ... vielleicht ist Ihnen dabei auch die Jahreszeit wichtig, oder auch die Tageszeit ... spüren Sie, was für Sie von Bedeutung ist, wenn Sie sich mit diesem, Ihrem Baum beschäftigen ... vielleicht hören Sie auch etwas, z.B. den Wind in den Ästen und Zweigen oder irgend etwas anderes, das für Sie angenehm ist ... Sie können sich alles so ausmalen, dass es für Sie vollkommen schön und angenehm ist ... Vielleicht nehmen Sie auch bestimmte angenehme Gerüche wahr, etwa von Holz oder Harz oder Rinde oder Erde oder von etwas anderem, das Ihnen angenehm ist. Vielleicht haben Sie Lust, den Baum näher zu betrachten, wenn Sie möchten nehmen Sie Kontakt zu dem Baum auf. Sie ertasten den Baumstamm oder ganz speziell die Rinde. Wenn Sie möchten, können Sie sich jetzt auch vorstellen, sich an den Baum anzulehnen oder Sie stellen sich vor, das Sie ganz mit dem Baum eins sind, das Sie der Baum sind ... Sie spüren die Wurzeln des Baumes in der Erde ... Sie spüren den Baumstamm ... Sie nehmen die Äste und Zweige im Licht und in der Luft wahr und genießen die Gefühle von Weite und Freiheit, die damit verbunden sein können ... wenn Sie möchten, spüren sie Gefühle von zärtlicher Leichtigkeit und Beschwingtheit von den Ästen oder den Blättern im Wind ... atmen Sie tief ein und aus und achten Sie dabei gleichzeitig darauf, wie es ist, sich verwurzelt zu fühlen ... wie angenehm es sein kann, Halt zu spüren durch die verzweigten Wurzeln in der Erde ... oder Sie spüren, wie gut es tun kann, Kraft aufzutanken durch das Sonnenlicht

... jetzt können Sie einmal ganz bewusst darauf achten, welche Nahrung Sie jetzt brauchen, was Ihnen fehlt – und all das nehmen Sie ganz achtsam auf, über die Energie der Wurzeln und die Energie des Sonnenlichts. Sie genießen, wie viel Kraft und Lebensenergie aus der Erde für Sie da ist und lassen diese in Ihren Körper strömen ... Sie spüren auch, wie Sie durch die Energie der Sonne und der Luft auftanken und spüren, wie gut es ist, dafür nichts tun zu müssen, je mehr Energie Sie brauchen, um so mehr ist für Sie da. Wenn Sie möchten, können Sie dabei auch Ihre Arme ausstrecken und diese anmutig wie Äste nach oben halten um so noch mehr Energie aufzutanken ...

... wenn Sie das Gefühl haben, genug aufgetankt zu haben, stellen Sie sich darauf ein, dass Sie sich von Ihrem Baum, von dieser Übung wieder verabschieden, begleiten Sie dies mit einem kleinen Lächeln auf Ihren Lippen ... und treten Sie dann wieder in Ihrer Vorstellung aus dem Baum heraus, oder wenn Sie sich angelehnt hatten, entfernen Sie sich innerlich ein paar Schritte von Ihrem Baum. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch bei Ihrem Baum bedanken in dem Wissen, dass Sie jederzeit wieder zu ihm Kontakt aufnehmen können. Dann nehmen Sie noch einmal den Baum aus der Distanz wahr und wenn Sie möchten, können Sie auch die umgebende Landschaft noch einmal betrachten und verabschieden Sie sich dann in Ihrem persönlichen Rhythmus von dieser Imaginationsübung ... lenken dann ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen, nehmen die Entspannung zurück, in dem Sie sich räkeln und strecken, öffnen Sie wieder Ihre Augen und dann sind Sie wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesem Raum.“