

Die Baumübung nach Luise Reddemann

Ihre Gedanken können einen riesigen Effekt auf deine Stimmung, Ihr Wohlbefinden und Ihre Einstellung sich selbst gegenüber haben.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Nehmen Sie mit den Füßen festen sicheren Kontakt auf mit dem Boden.

Stellen Sie sich nun eine schöne Landschaft vor, in der Sie sich wohlfühlen und dort spazieren gehen können. Das muss keine real existierende Landschaft sein.

In dieser Landschaft entdecken Sie einen besonderen Baum. Ihren Baum. Nehmen Sie seinen Stamm wahr. Seine Wurzeln reichen tief in die Erde. Nehmen Sie dann wahr wie der Stamm sich verzweigt zu die Ästen, Zweige und Blätter. Seine Wipfel berühren den Himmel.

Nähern Sie sich ihm nun ganz, spüren Sie die Kraft, die er Ihnen gibt.

Stellen Sie sich vor mit Ihrem Baum eins zu werden. Wenn sie dies nicht möchten, beschäftigen Sie sich damit, was es wohl für den Baum bedeutet Wurzeln zu haben, die Nahrung in sich aufnehmen.

Beschäftigen Sie sich nun mit der Frage, womit Sie jetzt genährt werden möchten. Ist es körperliche Nahrung, Gefühlsnahrung, Nahrung für den Geist, Ihr spirituelles Sein? Benennen Sie es so wie es Ihnen möglich ist.

Nehmen Sie jetzt die Krone wahr und spüren Sie, dass Sie mit ihren Blättern Licht und Wärme der Sonne in sich aufnehmen. Blätter, die das Sonnenlicht aufnehmen und es umwandeln können. Erlauben Sie sich die Erfahrung.

Machen Sie sich wiederum bewusst, welche Art von Nahrung Sie von der Sonne brauchen und formulieren Sie auch diesen Wunsch so präzise wie möglich. Lassen Sie es wiederum zu, dass Sie genau die Nahrung bekommen, die Sie brauchen.

Stellen Sie sich nun vor und spüren Sie, wie die Nahrung der Sonne und die Nahrung der Erde sich in Ihnen so verbindet, dass Sie langsam beginnen zu wachsen.

Lösen Sie sich jetzt von Ihrem Baum, so dass Sie wieder getrennt sind und zwei seid.

Entfernen Sie sich einige Schritte von Ihrem Baum und bedanken Sie sich bei ihm für seine Unterstützung.

Sie können ihm versprechen so oft wie möglich wiederzukommen um mit seiner Hilfe zu erfahren, dass Sie mit allem was Sie möchten, genährt werden können.

Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Bevor Sie die Augen öffnen, spüren Sie erst wieder die Kraft in Ihren Muskeln, indem Sie die Hände ein paar Mal zu Fäusten ballen, die Arme anwinkelnd. Atmen Sie ein paar Mal kräftig ein und aus und öffnen Sie die Augen, um wieder ganz hier zu sein.

Quellenhinweise:

Die Imaginations- und Meditationsübungen sind von Frau Dr. med. Luise Reddemann, ehemalige ärztliche Leiterin des Johannes-Krankenhauses, erarbeitet worden.