

Spirituelle Wanderung – Lob der Schöpfung

Stationen:

Luft

Wasser

Erde

Feuer

Baum/Pflanzen: Beispiel Baum, siehe unten

Tier

Mensch

Station: Baum

Material: Augenbinden

Wahrnehmungsübung : Baumbetrachtung

S in 2er Gruppen einteilen – einer hat die Augen verbunden

S1 führt seinen Partner Blind zum Baum

AA: Erkunde den Baum mit deinen Händen, umarme ihn, befühle seine Rinde, Spüre, wie du dich fest anlehnen kannst. Wie er dich hält. Benutze auch deine anderen Sinne, wie riecht er, Lege an ein Ohr an den Stamm was hörst du?

S1 führt seinen Partner zurück zum Ausgangspunkt, Augenbinde wird abgenommen. S2 muss seinen Baum erkennen.

Baummeditation jeder an seinem Baum:

Stelle dich an deinen Baum.

Fühle nochmal seine Rinde am Stamm ist sie rauh oder glatt, spüre wie du dich anlehnen kannst.

Schaue nach unten zu den Wurzeln. Kannst du die Wurzeln erkennen? Kannst du sie mit den Füßen ertasten? Kannst du erahnen wie weit sie in den Boden reichen? Gehen sie nur zur Seite oder auch nach unten tief in die Erde? Spüre wie sie dem Baum halt geben. Und mit Wasser und Nährstoffen versorgen.

Lass deinen Blick am Stamm entlang nach oben gleiten. Wie sieht seine Krone aus. Wie verzweigt sind seine Äste, Betrachte die dicken und starken Äste, wie sie sich immer weiter verzweigen bis hin zu den Spitzen. Trägt er Blätter oder Nadeln. Kannst du Blüten oder Früchte entdecken? Kannst du den Himmel durch die Krone erahnen? Spürst du die Freiheit- Wie weit wird er noch wachsen und entfalten?

Wohin spendet er Schatten?

Gebet:

Vater im Himmel,

Lass uns in unserem Alltag verwurzelt sein wie dieser Baum. Schenke uns immer wieder Situationen aus denen wir Kraft schöpfen können für unseren Alltag.

Gib uns die Stärke des Stammes auch in schwierigen Situationen aufrecht zu stehen.

Lass uns den Raum spüren, in dem wir uns entfalten nach unseren Wünschen und unsere Anstrengungen Früchte tragen.

Schenke uns Menschen, die uns Halt geben und stark wie ein Baum zur Seite stehen.

Amen.

Lied: Peter Maffay: Baum des Lebens

Alternativ: Ulrike Bastian: sei ein Baum

Sei ein Baum, der die Wurzeln in die Erde streckt,
seine mächtige Krone weit zum Himmel reckt,
aus Himmel und Erde wirst du genährt.

Sei ein Baum.