

Achtsame Baummeditation

Stell dir den Baum in dieser Übung so detailliert vor, wie du möchtest; wichtiger als die einzelnen Details deines inneren Bilds ist es, dass du in deiner **Fantasie** ganz in das Bild eintauchst und dich in den Baum hineinversetzt.

Ziel der Übung ist es deine **Kreativität** zu fördern und dich bei Stress oder größeren Herausforderungen emotional zu stabilisieren. Sie hilft dir auch dich wieder mit deiner **inneren Stärke** zu verbinden.

Anleitung:

1. Am besten machst du diese Übung im Sitzen. Suche dir deshalb einen **Stuhl**, auf dem du mit aufrechtem Rücken gut für **etwa 20 Minuten** sitzen kannst. Lege deine Hände auf deine Oberschenkel oder in deinen Schoß. Die Füße stellst du flach auf den Boden. Wenn es für dich angenehm ist, kannst du deine Augen schließen. Oder du fokussierst deinen Blick auf einen Gegenstand in deiner Umgebung.
2. **Atme** für **ein paar Minuten** achtsam ein und aus.
3. Stell dir dann möglichst genau einen **Baum** vor. Du siehst die großen starken Äste, die mit saftig-grünen Blättern geschmückt in den Himmel ragen und den mächtigen Stamm, der mit seinen langen Wurzeln fest mit der Erde verbunden ist. Leise rascheln die Blätter im Wind.
4. Führe dir die **kraftvolle, erhabene Erscheinung** eines Baumes vor Augen, der fest verwurzelt an einem ruhigen Ort steht. Verweile für ein paar Minuten bei diesem **inneren Bild**. Dann stell dir vor, wie du den Baum in dich aufnimmst und dabei selbst zum Baum wirst.
5. Sieh dich **selbst als Baum**, der ruhig und friedlich dasteht, auch wenn schlechtes Wetter oder Stürme über dich hinwegziehen. Beobachte das Wetter, über starke Wurzeln sicher verbunden mit der Erde.
6. Das, was dich gerade innerlich belastet oder beeinflusst, wird zu einem Teil der Wetterverhältnisse im Wald. Stürmischen Windböen begegnest du gelassen und ohne Furcht. Wenn du bereit bist, kommst du zu wieder zurück in die Gegenwart. Dabei bringst du die **Kraft des Baumes** mit. So bist du bereit dich gestärkt wieder deinem Alltag zu stellen.

Tipp: Du kannst diese Übung statt mit einem Baum auch mit einem See oder einem Berg machen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.