

Begegnung mit einem Baum – eine ökosomatische Praxis

von Doerte Weig and Roksana Niewadzisz

Dies ist eine ökosomatische Bewusstseinspraxis mit Bäumen. Sie lädt dich ein, mit körperlichen Empfindungen, Dimensionen und Grenzen zu experimentieren.

Gehe an einen Ort mit Bäumen, in einen Wald oder vielleicht einfach an einen Platz mit Bäumen. Schau dich um, lauf umher, nimm die Bäume um dich herum wahr. Achte dabei auf deinen Atemrhythmus. Während du ein- und ausatmest, versuche wahrzunehmen, ob einer der Bäume deine Aufmerksamkeit ruft. Suche nicht danach, lass es einfach geschehen. Spüre genau hin ob ein bestimmter Baum dich umwirbt oder heranruft. Falls dies nicht geschieht und du den ersten Schritt tun möchtest, sei sanft und vorsichtig mit dir und dem Baum.

Schau dir diesen Baum an, der dich ausgewählt hat oder den du auserkoren hast. Es ist der Moment euch kennenzulernen. Du kannst dabei zunächst die äußeren Formen der Bäume wahrnehmen: ihre Höhe, ihre Breite, die Form der Äste, die Struktur ihrer Rinde, und die Form, Farbe und Menge ihrer Blätter. Nimm deinen Atemrhythmus wahr, während du diese Informationen mit deinen Augen und allen anderen Sinnen aufnimmst. Versuche deinen Blick zu entspannen; du musst nichts erzwingen. Lass deinen Blick einfach auf den äußeren Details, auf den Oberflächen des Baumes ruhen. Gleite mit deiner Aufmerksamkeit über die Rinde und streichle mit deinen Augen ihre Falten und Erhebungen. Wie schön sie sind, so wie sie sind. Perfekt so wie sie sind. Atme aus, und ein.

Wenn du das Gefühl hast, dass ihr euer erstes Kennenlernen beendet habt, finde einen Weg, den Baum zu fragen, ob ihr etwas Zeit miteinander verbringen könnt. Warte in Ruhe auf die Antwort. Während du wartest, versuche dich auf allen Ebenen auf das was kommuniziert wird einzustimmen, auf das Sichtbare und das Unsichtbare. Tu dies aus einer bequemen Position heraus. Du kannst stehen, sitzen oder auf dem Boden liegen. Vielleicht bist du schon ganz nah am Baum, oder du bleibst etwas auf Distanz. Vielleicht sitzt du leicht entfernt auf dem Boden oder auf einer Bank in der Nähe. Nimm dir einen Moment Zeit, um auch die Details des Ortes an dem du dich befindest, und das heutige Wetter wahrzunehmen.

Beobachte aus deiner bequemen Position erneut den Baum und aktiviere jetzt bewusst alle deine menschlichen Sinne. Benutze aktiv deine Kapazitäten zu sehen, zu hören und zu riechen, um die Form der Bäume aufzunehmen. Wie sie sich in den Himmel strecken. Und zum Mittelpunkt der Erde. Hast du das Bedürfnis deinen Baum zu berühren? Kannst du diesem Impuls widerstehen? Wie ist es, ungeduldig auf Berührung zu warten? Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine menschliche Haut. Schließe deine Augen, wenn du möchtest. Spüre wie deine menschliche Haut alle Aspekte deines menschlichen Körpers umhüllt. Nimm wahr, wie deine Kleidung die Oberfläche deiner Haut berührt. Oder wie der Wind sanft über deine Haut streicht. Stell dir nun vor, wie sich die Baumrinde anfühlt. Wie sie riecht. Stell dir vor, wie es wäre, die Rinde mit deiner Wange oder dem inneren Teil deines Armes oder sogar deinen Lippen zu berühren. Erlaube deiner Aufmerksamkeit, gleichzeitig über Rinde und Haut zu fließen. Höre dabei auch die Geräusche des Ortes an dem du dich befindest, und das Geräusch deines Atems. Spüre liebevoll in diese sanfte Berührung des Kennenlernens mit dem Baum hinein.

Atme und wisse, dass die Wurzeln der Bäume oft mehr Raum einnehmen als ihre Kronen. Bäume sind fest verwurzelt und tanzen gleichzeitig mit dem Himmel. Sie sind nicht symmetrisch. Lasse deinen ganzen Körper mit der Form deines speziellen Baumes, mit all den kleinen Details, mitschwingen. Genieße wie

diese Asymmetrie in deinem Körper nachhallt. Was für eine Freiheit. Atme ein, und aus. Stelle dir nun vor, wie unter deinen Füßen oder an den Stellen, an denen dein Körper den Boden berührt, dichte Wurzeln wachsen, die tief in die Erde hinein reichen, fast bis zum Erdmittelpunkt. Während sie wachsen, nehmen deine Wurzeln den gesamten Reichtum an Wasser, Mineralien und Nährstoffen in deinen Körper auf.

Atme ein und stelle dir vor, wie Wasser und Nährstoffe durch deine Haut fließen. Von der Erde durch deine Haut in deine Füße, Knöchel, Waden, Knie, Oberschenkel, und ins Becken. Und durch deine Wirbelsäule weiter nach oben, durch Nieren, Leber, Magen, in deine Lunge. Diese nährstoffreiche Fülle dehnt sich in deine Schultern, Arme, Ellbogen und Hände aus; bis in deinen Kopf, in dein Gesicht und Gehirn. Nur um wieder zurück zu zirkulieren und sich in einem ewigen Kreislauf den Weg zurück in die Erde zu bahnen. Du bist die Wurzeln, der Stamm und die Krone, alles fest im Boden verankert. Du bist sicher. Ausatmen. Einatmen. Mit dem Kreislauf durchatmen.

Werde dir bewusst, wie du dich heute fühlst. Wie ist dein menschlicher Zustand heute? Beurteile dies nicht, nimm einfach sanft wahr. Spürst du an irgendeiner Stelle in deinem Körper Spannungen? Wenn ja, versuche vorsichtig in diese Spannung hinein zu atmen. Versuche dabei die Anspannung in deinem Gesicht loszulassen. Durchatmen. Ausatmen. Einatmen. Versuche dir vorzustellen, dass mit jedem Einatmen der Sauerstoff, den dein Baum mit erschaffen hat, direkt an diesen Ort deiner Spannung gelangt. Mit jedem Ausatmen kannst du ein bisschen Spannung lösen und dem Baum Kohlendioxid zurückgeben. Gönn dir die Ruhe die aus dieser zyklischen Bewegung von Luft und Wasser entsteht. Atme mit diesem Kreislauf. Spüre, wie dein Körper diesem Kreislauf und Fluss mit sanften inneren Bewegungen folgt. Vielleicht beginnt deine Wirbelsäule auf beiden Seiten leicht zu kribbeln. Vielleicht beginnst du fast unmerklich zu schwingen. Spüre wie dein ganzer Körper mit den Formen und zyklischen Eigenschaften von Bäumen und Pflanzen in Resonanz tritt. Hab Spaß an diesem inneren Tanz. Genieße die Feinheiten deiner inneren Bewegungen.

Dein Date, dein Tanz mit dem Baum kann hier enden.

Aber vielleicht möchtest du dem Baum ja noch näherkommen und euren Kontakt mit einer direkten Berührung vertiefen. Spüre hinein in eure jetzt gemeinsam erzeugte Sensibilität, und frage dich ob der Baum den gleichen Wunsch verspürt. Warte in Ruhe auf die Antwort. Bleibe sanft, und höre einfach genau hin. Vielleicht lehnst du deinen Rücken gegen den Stamm, oder du umarmst den Baum schon ganz. Oder vielleicht sitzt du einfach nur nah bei ihm und flüsterst ihm deine Geschichten zu. Und hörst aufmerksam seine. Ob du dir die Berührung nur vorstellst oder den Baum physisch berührst, bleibe auch bei deiner Atmung, bei dem Wasser, das in deinem Körper fließt, und bei dem Kreislauf von Luft und Wasser, den du mit dem Baum und allem pflanzlichen Leben teilst. Erlaube dir, mit diesen erstaunlichen Wesen, die wir Menschen Bäume nennen, zusammen zu werden und zu sein.

Versuche so präsent und bewusst zu sein wie möglich, mit deinem menschlichen Körper und all den Wesen, die deine direkte Ökologie ausmachen, dort wo du dich gerade befindest. Erlaube dir, anders zu sehen, zu hören, zu spüren, zu fühlen; Körper und Ökologie ökosomatisch wahrzunehmen, mit Zuneigung, Respekt und Sorgfalt. Atme, atme aus, atme ein und wisst, dass wir alle durch das weltweite Luft-Wasser-Wurzelsystem verbunden sind.

Wenn der Impuls kommt, beende dein aktives Teilen mit den Bäumen. Öffne deine Augen, wenn du sie geschlossen hattest. Finde einen Weg, dich von dem Baum zu verabschieden, mit dem du dich heute verbunden hast. Bedanke dich für eure gemeinsame Zeit. Und komm bald wieder. Die Bäume warten auf dich.