

Bäume – ein Waldweg

Auszug aus Ulrike und Christian Dittmar: Spirituelle Wanderungen. Modelle und Bausteine für Meditationen unter freiem Himmel, Stuttgart 2003, Seite 23–36.

Vorbereitung

Bäume bieten sich an als Thema für einen spirituellen Spaziergang, das Bäume als Sinnbilder des Lebens interpretiert werden können.

Im Vorfeld gelten für die Auswahl des Weges unabhängig vom Thema dieselben Voraussetzungen wie für alle derartigen Spaziergänge. Der Weg sollte, zügig gegangen, eine knappe Stunde dauern. Mit den verschiedenen Aufenthalten und einer langsam gehenden Gruppe ist dann für den gesamten Spaziergang ein Zeitraum von etwa zwei Stunden anzusetzen. Ist weniger Zeit vorhanden, müssen die Stationen reduziert werden. Die Strecke sollte nicht zu öffentlich sein, sondern die Möglichkeit bieten, unbeobachtet seinen eigenen Gedanken nachzuhängen.

Bei Gruppen mit älteren oder gehbehinderten Teilnehmerinnen ist darauf zu achten, dass der Weg dem angemessen ist und eventuell bei den Stationen eine Möglichkeit zum Hinsetzen besteht.

Wenn die Gegebenheiten es erlauben, ist es schön einen Rundkurs als Wegstrecke zu wählen.

Um während der Spaziergänge nicht immer die Führung ganz vorne übernehmen zu müssen, hat es sich bewährt eine leicht zu beschreibende Wegstrecke zu wählen, die mit einigen wenigen Anweisungen verständlich beschrieben werden kann. Das ermöglicht uns auch einmal im Gespräch mit den „Schlusslichtern“ der Gruppe zu bleiben.

Speziell für das Thema „Bäume“ ist es wichtig einen Weg zu suchen mit einem oder mehreren Bäumen am Wasser (z.B. am Fluss, an einer Quelle, am Bach, an einem Teich...), einem allein stehenden oder deutlich herausragenden Baum, einer Baumgruppe und einem Baumstumpf oder einem umgestürzten Baum (möglich sind auch gefällte Bäume).

Grundsätzlich sind die Stationen auch in anderer Reihenfolge zu verwenden und den Gegebenheiten vor Ort anzupassen. Der vorliegende Aufbau erscheint uns stimmig.

Eine Baumwanderung ist auch im Winter möglich, dabei sollten die Aufenthalte nicht zu lang sein. Der Austausch über das Erlebte kann dann in das Weitergehen

integriert werden.

Für eine flexible Gruppe, die gerne selbst aktiv werden will, bietet sich ein Exkurs an (hier ausgeführt unter Station 3A), dafür sind weitere 45 Minuten einzuplanen.

Am Ausgangspunkt (5 Minuten)

Am vereinbarten Treffpunkt (Gemeindehaus, Klinik, Parkplatz...) wird die Gruppe kurz begrüßt und an das Thema heran geführt.

Liebe...

Zu unsrem heutigen spirituellen Spaziergang möchte ich sie ganz herzlich willkommen heißen.

Ich darf mich kurz vorstellen... (wenn nötig)

Wir gehen heute einen bestimmten Weg miteinander, für mich etwas, was ein Stück unsres Lebens ausmacht: „miteinander unterwegs sein“. Wir gehen diesen Weg als Gemeinschaft. (Falls die Gruppe sich nicht kennt, ist hier Gelegenheit für eine Vorstellungsrunde.)

Heute werden wir unser Augenmerk besonders auf Bäume an diesem Weg richten.

An manchen Stellen werde ich mit Ihnen stehenbleiben und mit ein paar Gedanken, einem Bibelwort oder einem Gedicht die Eindrücke noch etwas vertiefen.

Dazwischen gehen wir immer wieder ein ganzes Stück miteinander weiter, so dass die Möglichkeit besteht, auch untereinander ins Gespräch zu kommen.

Die Gruppe geht dann gemeinsam los, das Tempo sollte Gespräche gut zulassen. Um miteinander warm zu werden, hat es sich bewährt erst einmal 10 bis 15 Minuten zu gehen vor die erste Station erreicht wird.

1. Wegstation: Baum / Bäume am Wasser (5 Minuten)

Beim Erreichen der ersten Station ist es gut, die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen kurz auf sich selbst zu lenken.

Wir stehen nun hier und ich möchte Sie einladen diesem Stehenbleiben einen Moment Aufmerksamkeit zu widmen. Tut es gut nach dem zurückgelegten Weg? Wie finde ich den besten Stand? Brauche ich Halt, möchte ich mich lieber an einem Baum anlehnen? Ist es gut für mich, mich hinzusetzen? Bietet der Boden überhaupt die Möglichkeit gut zu stehen? Wie geht es mir mit dem Standort, wie geht es mir

hier am Bach?

Pause

Dieser Baum hier am Wasser, ich denke er steht gut. Er hat gute Entwicklungschancen, er hat genug Platz, um sich zu entfalten, er hat einen Wasserlauf neben sich und auch genügend Sonne. In der Bibel wird ein Mensch, der sich auf Gott verlässt, mit so einem Baum verglichen.

Beim Propheten Jeremia heißt es:

Gesegnet aber ist der Mann, der sich auf den Herrn verlässt und dessen Zuversicht der Herr ist. Der ist wie ein Baum am Wasser gepflanzt, der seine Wurzeln zum Bach hinstreckt. Obgleich die Hitze kommt, fürchtet er sich doch nicht, sondern seine Blätter bleiben grün; er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte. (Jeremia 17,7-8)

Bäume sind oft ein Bild für das Leben und die Entwicklung von Menschen: das langsame Wachstum, die Notwendigkeit von Luft, Licht, Nahrung und Pflege. Ich erinnere mich noch, dass mein Vater bei meiner Konfirmation sagte, nun komme er sich vor wie einer, der den gehüteten Baum jetzt ins Freie setzt um ihn alleine weiter wachsen zu lassen.

Um gut weiter zu wachsen, sind gute Wurzeln eine Grundvoraussetzung. Standfestigkeit und Nahrung sind damit gewährleistet. Mit guten Wurzeln kann ein Baum den Stürmen des Lebens trotzen – und ein Mensch auch!

Und solche guten Wurzeln erwachsen aus einer vertrauten Bindung an Gott. Aus ihm haben wir Wurzeln das Leben zu bestehen.

Mir tut dieses Bild sehr gut: die Grundlagen, die Gründung in Gott, der aber auch jedem und jeder die Möglichkeit schenkt sich ganz individuell zu entwickeln und zu wachsen.

Nach diesen Worten ist es wichtig, Raum zu lassen zum Nachsinnen oder auch für Bemerkungen aus der Gruppe. Um das Gespräch anzuregen, sind die Äußerungen an den Stationen auch bewusst persönlich gehalten.

Wir machen uns wieder auf den Weg, wir gehen... (geben Sie hier ein paar Hinweise zum weiteren Wegverlauf). Nehmen Sie sich dabei Zeit das Bild vom Baum am Wasser wirken zu lassen und wenn Sie wollen, tauschen Sie sich mit Ihrem Nachbarn oder Ihrer Nachbarin aus.

Zwischen der ersten und zweiten Station sollten auch wieder gut 20 bis 30 Minuten

Wegstrecke liegen, um das Gespräch zu fördern. Erfahrungsgemäß werden behutsame Gesprächsangebote der Gruppenleitung sehr geschätzt.

2. Wegstation: Ein herausragender Baum (5 Minuten)

Dieser Baum der zweiten Station kann hervorstechen durch sein Alleinstehen, durch eine besondere Form oder Größe, durch besondere Wurzeln oder Ähnliches..

Dort angekommen wird die Gruppe wieder gebeten sich einen Platz zum Zuhören zu suchen, der auch das Betrachten des Baumes ermöglicht.

Wir sind hier bei einem ganz besonderen Baum angekommen. Suchen Sie Sich bitte einen Platz mit bequemem Stand, wo Sie noch gut hören, diesen Baum aber auch in aller Ruhe anschauen können.

*Es ist ein besonderer Baum (hier auf die jeweiligen Besonderheiten eingehen).
Nehmen wir uns Zeit ihn anzusehen:*

Im Ganze: groß, gewaltig, vertrauenerweckend oder bedrohlich? Ehrfurchtgebietend.

Der Stamm: fest und stabil, rissige Borke, manche Narben. Im Inneren, jetzt unsichtbar, die Jahresringe, die das Wachstum anzeigen, die auch zeugen von guten und schlechten Jahren, die dieser Baum erlebt hat.

Oben: das Blätterdach, es raschelt leicht, spendet uns Schatten mit so vielen Blättern, 250.000 Blätter hat beispielsweise eine große Eiche, alle unterschiedlich, jedes ein Kunstwerk für sich. (Diese Passage im Winter entsprechend abändern oder weglassen).

Dazwischen erkennen Sie den einen oder anderen abgestorbenen Ast, eine Krankheit vielleicht, oder ein Weg, eine Entwicklung, die diesem Baum nicht möglich war.

Ein Baum, Sinnbild des Lebens, auch des Lebensweges, den wir als Menschen gehen. Gleichzeitig ist er auch Sinnbild für unseren Lebensraum.

Er bietet Schatten, Rastplatz und Schutz, seine Blätter verwandeln Kohlenmonoxyd in lebensnotwendigen Sauerstoff, er beherbergt viele unterschiedlichen Tiere und hier im Wald ist er auch uns ein Stück Zuhause.

Hermann Hesse hat in einem Gedicht Bäume als Heiligtümer bezeichnet:

Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht, geben keine Lehren und Rezepte, sie

predigen, um das Einzelne unbekümmert, das Urgesetz des Lebens.

Ein Baum spricht: Meine Kraft ist das Vertrauen. (...) ich vertraue, dass Gott in mir ist. Ich vertraue, dass meine Aufgabe heilig ist. Aus diesem Vertrauen lebe ich.

Bäume haben lange Gedanken, langatmige und ruhige, weil sie ein längeres Leben haben als wir. Sie sind weiser als wir, solange wir nicht auf sie hören. Aber wenn wir gelernt haben, die Bäume anzuhören, dann gewinnt gerade die Kürze und Schnelligkeit und Hast unserer Gedanken eine Freudigkeit ohnegleichen. Wer gelernt hat, Bäumen zuzuhören, begehrt nicht mehr ein Baum zu sein, er begehrt nichts zu sein, als was er ist. Das ist Heimat. Das ist Glück.

(In: Eckhart Winter: Ich sehe die Menschen wie Bäume, München 1999, S.77)

Im Anschluss ist es wieder wichtig, Raum zu lassen für die Gedanken und Ergänzungen der Teilnehmerinnen. Die Aufforderung zum Weitergehen sollte wieder mit einer guten, knappen Wegbeschreibung zur nächsten Station erfolgen. Möglich ist auch eine Anregung die eigenen Gedanken weiterzuverfolgen.

Machen wir uns nun auf zur nächsten Station (kurze Wegbeschreibung). Vielleicht tut es Ihnen einfach gut auf die Geräusche der Bäume zu hören oder sich auszutauschen über das Heimatgefühl, das uns Bäume vermitteln können.

3. Wegstation: Eine Baumgruppe oder ein Baum am Wegrand (5 Minuten)

Bei dieser Station steht ein ganz normaler Baum oder ein Baumgruppe im Mittelpunkt. Die Teilnehmer bekommen einige Hinweise.

Suchen sie Sich bitte einen Platz, so dass Sie bequem stehen können. Vielleicht finden Sie auch eine Gelegenheit zum Hinsetzen. Spüren Sie, dass es auch gut tut einmal einen Moment auszuruhen. Lassen Sie Sich Zeit und genießen Sie den Blick in die Runde.

Bäume sind für mich immer auch ein gutes Bild für Rhythmus. Das ganze Leben in den verschiedenen Lebensphasen lässt sich mit dem Leben eines Baumes in den Jahreszeiten vergleichen. Der Baum mit den ersten Trieben und überschäumender Kraft im Frühling. Ein Baum, der im Sommer in seiner ganzen Lebenskraft dasteht, die Zeit der Ernte im Herbst und des Lebensabends mit dem Abschiednehmen im Winter.

Ich glaube aber auch, dass wir Menschen diese Lebensphasen schon im Kleinen brauchen, so wie auch ein Baum im Laufe seiner Lebenszeit die Jahreszeiten in

ihrem Wechsel immer wieder durchläuft. Wir brauchen diesen Rhythmus im Auf und Ab unseres Alltags, in den Anforderungen, die auf jede und jeden von uns einstürmen.

Zum Beispiel den Winter, die Zeit der Ruhe, die Kräfte strömen nicht nach außen, wir sind in uns selbst gerichtet, sind auf unser Inneres konzentriert. Manchmal zwingen uns auch äußere Umstände so eine Ruhephase auf, beispielsweise eine Krankheit. Sie gehören zum Leben, diese Winterzeiten.

Dann aber auch wieder die Zeiten der neuen Triebe und Blüten, die Kräfte entwickeln sich, wir entwickeln neue Fähigkeiten, ein verheißungsvoller Anfang.

Es kommt der Sommer, die Zeiten in denen wir „gut im Laub“ stehen. Im Bewusstsein unserer Stärke und Kraft geben wir diese auch weiter. Anderen können wir in solchen „sommerlichen“ Lebensphasen Raum und Halt geben.

Und die Zeit der Ernte, das Weitergeben unserer Früchte und Erfahrungen, wenn wir manches den anderen überlassen, um dann für Neues wieder in eine Phase der Ruhe und Kontemplation einzutauchen.

Der Baum, der so in den Jahreszeiten lebt und seinen Rhythmus hat, ist für mich da ein gutes Vorbild und auch Anstoß, den Wechsel der Zeiten auch im eigenen Leben nicht aus den Augen und dem Bewusstsein zu verlieren.

Nach einer Pause, die wieder Raum lässt für Bemerkungen der Teilnehmer, kommen Anweisungen für den nächsten Wegabschnitt.

Wegstation 3A: Ein kleines Waldgebiet (Mischwald) (mindestens 15 Minuten)

Für eine flexible Gruppe, deren Teilnehmer auch bereit sind selbst aktiv zu werden, bietet sich folgende Zusatzstation an. Nötig ist dazu ein etwas geräumigeres Waldstück, wenn möglich im Laubwald oder Mischwald, der mit einigen Laubbäumen durchsetzt ist.

Die Teilnehmer werden gesammelt und bekommen einige Hinweise:

Wir sind nun hier zwischen lauter verschiedenen Bäumen und ich möchte Sie einladen, die Vielfalt der Bäume, den Reichtum der Natur um uns herum etwas bewusster als üblich wahrzunehmen. Ich möchte Sie gern auffordern gestalterisch tätig zu werden. So können Sie diesen Reichtum für sich selbst umsetzen.

Die konkrete Anweisung hängt nun ganz von den Möglichkeiten der Gruppe ab, ich biete hier verschiedene Beispiele. Bei einer Gruppe ist es ratsam sich auf eines der angebotenen Beispiele zu beschränken.

- *Gestalten Sie bitte ein eigenes Bild aus den vorhandenen Naturmaterialien.*
- *Gestalten Sie ihren eigenen Baum aus den vorhandenen Materialien.*
- *Legen Sie Sich eine Farbpalette. (bietet sich besonders im Herbst an).*
- *Legen Sie eine Form (Kreis, Spirale, Dreieck...) aus Naturmaterialien.*

Für die abschließende Runde ist es wichtig, genügend Zeit einzuplanen, da jedem die Möglichkeit gegeben werden sollte, sein oder ihr Bild vorzustellen. Ist die Gruppe sehr groß, empfiehlt es sich kleine Gruppen zum Austausch zu bilden.

Vor dem Weitergehen muss ein „innerer Abschied“ von den Bildern ermöglicht werden.

Wir gehen jetzt miteinander weiter zur nächsten Station. Was wir hier geschaffen haben, ist so genannte Landschaftskunst, sie ist für diesen Moment geschaffen und ist auch, wie alles in der Natur, vergänglich. Schauen Sie Ihr Bild noch einmal an. So wie es ist, haben Sie es für diesen Moment geschaffen. Nehmen Sie Abschied und gehen Sie weiter. Vielleicht bietet das eine oder andere, was wir mit diesen Bildern gestaltet haben, noch etwas Gesprächsanregung für den Weg.

4. Wegstation: Ein Baumstumpf oder ein umgestürzter Baum (5 Minuten)

Die letzte Station sollte an einem Baumstumpf, oder bei einem gefälltten, womöglich umgestürzten Baum sein. Gut wäre es, das neu erwachende Leben, Triebe oder auch nur Moos zu sehen.

Die Teilnehmerinnen werden noch einmal gebeten sich einen guten Platz zu suchen.

Suchen Sie Sich bitte wieder einen guten Platz, oder setzen Sie Sich auf den Baumstamm. Ich möchte Ihren Blick jetzt auf diesen Baumstumpf (gefällten Baum, liegenden Baumstamm) lenken. Soviel Leben und Lebendigkeit uns Bäume vermitteln, so sehr erinnert uns das hier an Abschied und Ende, an den Tod.

Das Holz wird genutzt um Feuer zu machen oder um ein Haus zu bauen, aber es hat etwas von der Lebendigkeit verloren, die wir heute so stark spüren konnten.

Und doch ist das Leben sehr stark. Gerade hier in der Natur wird auch das sichtbar.

Ich möchte Ihnen ein paar Gedanken von Alexander Solschenizyn dazu vorlesen.

Der Ulmenstamm

Wir sägten Holz, griffen dabei nach einem Ulmenbalken und schriegen auf.

Seit im vorigen Jahr der Stamm gefällt wurde, war er vom Traktor geschleppt und in

Teile zersägt worden. Man hatte ihn auf Schlepper und Lastwagen geworfen, zu Stapeln gerollt und auf die Erde geworfen – aber der Ulmenbalken hatte sich nicht ergeben. Er hatte einen frischen grünen Trieb hervorgebracht. - Eine ganze künftige Ulme oder einen dichten rauschenden Zweig. Wir hatten den Stamm bereits auf den Bock gelegt, wie auf einen Richtblock, doch wir wagten nicht, mit der Säge in seinen Hals zu schneiden. Wie hätte man ihn zersägen können? Wie sehr er doch leben will – stärker als wir.

(In: Ursula Klauke / Norbert Brockmann, Angedacht, Mainz 1997, S.86)

Ein Trieb aus einem Baumstumpf - das ist auch ein biblisches Bild, das für uns zu Weihnachten und zu Jesu Botschaft gehört. „Es wird ein Reis hervorgehen aus dem Stamm Isais, ein Zweig aus seiner Wurzel Frucht bringen“. (Jesaja 11,1)

Das biblisches Bild ist für mich ein sehr lebendiges Bild. Ein Bild das mir immer wieder sagt: Trotz allem, es gibt Wege, Möglichkeiten und Neubeginn, auch da, wo alles zu Ende scheint, tot und abgestorben aussieht. Das Leben kann siegen.

Nach der gewohnten Pause und möglichen Ergänzungen bekommen die Teilnehmerinnen die Weganweisung, wie sie zurück zum Ausgangspunkt kommen. Auch diese Strecke sollte noch einmal ein gute Viertelstunde dauern, um den Austausch zu ermöglichen und den Spaziergang äußerlich, aber auch innerlich abzurunden.

Jetzt machen wir uns gemeinsam auf den Weg zurück an den Ausgangspunkt (kurze Wegbeschreibung). Ich möchte Sie einladen, die Gelegenheit noch einmal zu nützen, wirklich zu sehen, was uns so am Wegrand begegnet. Lassen Sie nachklingen, was Sie erlebt haben. Vielleicht ist es auch schön, unsere Weggemeinschaft noch zu genießen.

Am Ausgangspunkt: (3 Minuten)

Am Ausgangspunkt verabschieden wir die Gruppe und runden den gemeinsamen Spaziergang mit einem Segenswort ab.

An dieser Stelle möchte ich mich von Ihnen verabschieden. Vielen Dank für Ihr Mitgehen und ihre Beteiligung. Ich hoffe, es hat Ihnen gut getan. Zum Abschied und am Ende des gemeinsamen Weges möchte ich Ihnen ein Segenswort mitgeben:

Was ich dir wünsche?

Nicht, dass du der schönste Baum bist,

*der auf dieser Erde steht.
Nicht, dass du jahraus, jahrein
leuchtest von Blüten an jedem Zweig.*

*Aber dass dann und wann
an irgendeinem Ast eine Blüte aufbricht,
dass dann und wann etwas Schönes gelingt,
irgendwann ein Wort der Liebe ein Herz findet,
das wünsche ich dir.*

*Ich wünsche dir, dass du dem Himmel nahe bist
und mit der Erde kräftig verbunden,
dass deine Wurzeln Wasser finden
und deine Zweige im Licht sind.*

*Dass du Halt findest an einem festen Stamm
und die Kraft hast, ein Stamm zu sein
für die, die du tragen sollst.*

*Dass du mit allem, was krumm ist an dir,
an einem guten Platz leben darfst
und im Licht des Himmels.*

*Dass auch, was nicht gedeihen konnte,
gelten darf
und auch das Knorrige und Unfertige
an dir und deinem Werk
in der Gnade Gottes Schutz finden.*

(Aus: Jörg Zink: Mehr als drei Wünsche, Stuttgart 1984)