

## BAUMÜBUNG – IMAGINATION

Dauer der Übung ca. 15 Minuten.

Nimm Platz auf einem Stuhl im Raum. Schau, dass vor dir viel Raum ist. Drehe dich dafür von der Tischkante weg oder nimm den Stuhl an einen, dir passenden Platz im Raum mit.

Nun, wenn alle bereit sind und die Schreibutensilien in Reichweite liegen, steigen wir in eine gemeinsame Meditation ein:

Meditation, Dauer 7:26 Minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=UEKUB7HSPTE>

Wichtig ist zu merken, dass eine individuelle Reise hinter dir liegt.  
Versuche nun in der gewonnen Präsenz zu verweilen.

Spüre dafür den Boden unter deinen Füßen, wie sich diese verwurzeln,  
dir Halt geben.

Erinnere dich an die Sonne und die Erde.  
Spüre die wohltuende Wärme im Körper.  
Nähre dich von deinen Gedanken.

Steige nun ein in die Übersetzung in schriftliche Sprache.

Dafür verinnerlichst du dir das Bild deines Baumes erneut.

Bewege deine Gedanken zu  
– einem luftig leichten Ast, welcher vom Wind bewegt, wird  
oder  
– ins dunkeln zu den Wurzeln in der warmen Erde  
– ...

Nun schreibst du in der gewonnen Präsenz auf, was dich in Bezug zu deinem  
Schreib – Vorhaben nährt.