



Phantasiereise - Der Baum erzählt aus seinem Leben

Altersgruppe: egal

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dauer: 25 Minuten

Ort: Waldstück (möglichst in der Nähe eines Baumes)

Wetter/ Jahreszeit: Frühjahr bis Herbst, trockenes Wetter

Art der Aktivität: Beobachtung

Benötigtes Material: Fantasiegeschichte



Hintergrundinformationen

Im Wald kann eine Ruhe erfahren werden, wie sie die Kinder in ihrem Alltag kaum noch erleben. Aufgrund dessen wirken Phantasiereisen als Abschluss eines Walderlebnistages in besonderer Weise. Für viele Kinder sind Phantasiereisen ein ideales Mittel, um zu entspannen. Zudem können sie somit für ein Thema sensibilisiert und geöffnet werden. Bei Bedarf lässt der Gruppenleiter leise Musik im Hintergrund laufen. Im Anschluss an die Stilleübung kann sich die Gruppe über das Erlebte austauschen.

Die Dauer hängt von den Fähigkeiten der Teilnehmer ab, sich dabei zu entspannen. Wird die Übung häufig wiederholt, lernen die Gruppenmitglieder, sich immer stärker auf die Geschichte einzulassen.

Verlauf

Zunächst legen sich die Teilnehmer im Kreis auf den Waldboden und schließen die Augen. Danach kann die Phantasiereise mit ruhiger Stimme und kleinen Pausen vorgelesen werden. (Bei Bedarf ist auch eine Verkürzung der Geschichte möglich.)

Fantasiereise:

Weißt du, dass jeder Baum redet ?

Er weiß dir viel zu erzählen.

Er kennt Geheimnisse aus längst vergangener Zeit.

Jeder seiner Ringe hat eine Geschichte.

Wenn du alle Tage und Abende ein bisschen näher zu ihm rückst
und dich schließlich auf seine aus der Erde lugenden Wurzeln setzt
oder in seine Äste kletterst und dabei ganz ruhig wirst
dann passiert es, das der Baum etwas aus seinem Leben erzählt.

Meine WURZELN – sagt der Baum – kannst du nicht sehen, außer einpaar oberflächlichen.



Sie dringen in der geheimnisvollen Tiefe des Erdreiches bis zu den kühlen oder warmen Gewässern.

Du würdest staunen, wenn du meinen starken und verästelten Wurzelstock sehen könntest.

Vielleicht bist du schon einmal einem vom Sturm entwurzelten Baum begegnet.

Wenn du genau hinsiehst, dann ahnst du, was sich bei mir in der Tiefe tut.

Vielerlei emsiges Volk ist bei mir zuhause.

Ameisen,

Käfer,

Regenwürmer,

Raupen und Schnecken

Sie wohnen gern bei mir und flüchten in mein Wurzelgeflecht.

Ich mag auch die Steine.

Meine Wurzeln umarmen und umwachsen sie.

Die Steine geben mir Halt.

Sie lehren mich Ruhe und Stille.

Nur wenn ich tief wachse, kann ich in die Höhe wachsen

Mein STAMM – sagt der Baum – nährt sich aus dem Lebenssaft, den meine Wurzeln aus der Erde saugen.

Lege einmal deine Hände an mich – umarme mich.

Dann spürst du meine Rinde.

Wie ein schützender Mantel umhüllt sie mich.

Der Regen wäscht mich von Zeit zu Zeit und tränkt mich – meine Wurzeln.

Alles an mir atmet und ich lasse dich atmen.

Mein AST von heute – denkt der Baum – ist mein ZWEIG von gestern.

Und mein Zweig von heute ist mein Ast von Morgen.

Alljährlich wachse ich dem Himmel entgegen.

Im Frühjahr brechen die Blüten auf an den äußersten Spitzen meiner Zweige und an den Astgäbelchen.

Jede Blüte ein wahres Wunder für sich.

Zuerst die dicke Knospe.

Sie beginnt sich zu färben – ganz leise und sanft.

Bald leuchtet sie rosa, dann rot und sie duftet.

So lege ich mein Festkleid an und locke zum Fest

Bienen

Hummeln

Schmetterlinge

Vögel

und dich.

Ein Summen in meinem Geäst – ein Leben.

Die Sonne schickt ihre warmen Strahlen und lacht.

Meine hell leuchtenden Blütenblätter aber werden bald fallen.

In einem Tanz zur Erde.



Meine Blätter – flüstert der Baum – haben sich lautlos aufgerollt.
Nun aber nimmt ihr Raunen und Rauschen kein Ende.
Es ist so, als hätten sie inmitten meiner Krone eine Harfe aufgehängt die bei jedem Windstoß singt und klingt.
Umarme meinen Stamm und blicke in mein grünes Blättermeer.
Du wirst ein flüstern und wispern vernehmen.
Vielleicht singt dir auch ein Vogel, der in meinen Zweigen wohnt sein Lied.
Wird es dann Herbst, werde ich an Früchten schwer.
Meine Äste biegen sich unter ihrer Last.
Ich will sie tragen – weiß ich doch – Menschen und Tiere leben von Ihnen.
Du isst etwas von meinem und der Erde leben mit.
Im Winter ziert mich der Schnee,
vielleicht drückt er mich auch.
In der warmen Sonne zu Wasser geschmolzen nähert er dann meine Wurzeln.

Was ich dir noch sagen möchte – spricht der Baum – ich schaue unentwegt den Himmel an mit meiner Krone, die hoch hinauf ragt.
Und ich strecke mich immerfort in die Tiefe hinab mit meinen mächtigen Wurzeln.
Die sich weit verzweigt in die Erde krallen.
Und diese bleichen, starren Wurzeln sind nicht weniger lebendig wie meine weißen Blüten und meine grünen Blätter.
Leise tastend bewegen sich meine feinen Wurzelhärchen.
Und saugen die Feuchtigkeit auf, die mein mächtiger Herzschlag meinen Stamm hinauftreibt.
Damit das Licht alles verwandelt in atmendes Leben.
Tiere finden in der Erde unter mir Unterschlupf und Schutz.
Nicht wenige von ihnen kriechen eines Tages verwandelt an den Tag und steigen, schön geflügelt, empor zur Sonne.

Quellen :

Huf, Imelda/ Baur, Charis « Der Baum erzählt aus seinem Leben » (Phantasiereise in leicht veränderter Form übernommen)