DIE FICHTE IM WIND

Meine Hommage an die Fichte, die allen voran unter dem Klimawandel leidet

(Sammle für jede Hand einen Fichtenzapfen. Du brauchst sie später in der Phantasiereise.

Suche Dir einen ebenerdigen Platz an dem Du Dich hüftbreit, mit durchlässigen Knie gut geerdet stehen kannst. Deine Hüfte kippst Du locker nach vorne. Achte darauf, dass Du nicht ins Hohlkreuz kommst. Atme tief in den Bauch ein und aus. Du kannst dabei gerne Deine Hände auf den Bauch legen. Atme ein paar mal ganz tief ein und wieder aus und schließe ganz achtsam wie bei einem Sonnenuntergang Deine Augen.)

Es ist Sommer und Du bist eine herrliche Fichte. Du stehst erhaben auf einem alten Felsvorsprung und Deine Zweige hängen tief bis zum Boden hinab. Du blickst auf einen See und Du siehst, wie die orange untergehende Sonne den See und den angrenzenden Wald in ein wunderbares Licht taucht. Den ganzen Tag über hast Du den Badegästen am See zugeschaut, wie sie sich mit ihren Luftmatratzen in den Wellen haben treiben lassen und wie sie am Strand Sandburgen gebaut haben. Jetzt ist der Badestrand leer. Ein frischer Sommerwind streicht ganz zart über den See und bildet ein feines Wellenmuster. Du hörst den Wellen zu, die sanft am Ufer auslaufen.

Copyright by Sibylle Appoldt, 21. Januar 2022, www.rausindenwald.de

Raus in den Wald

Deine Hände lösen sich von Deinem Bauch und hängen jetzt leicht abgespreizt rechts und links von Dir nach unten.

Nun konzentrierst Du Dich einige Atemzüge lang auf Deine Füße uns spürst die kräftigen Wurzeln unter Deinen Fußsohlen. Deine Wurzeln breiten sich tellerförmig unter Dir aus und geben Dir Halt und Sicherheit. Stelle Dir vor, wie sich diese Wurzeln auf der Suche nach Wasser immer weiter ausbreiten. Du stehst jetzt ganz stabil auf dem Boden.

Ein leichter Wind kommt auf, der Dich ganz zart im Gesicht, an den Handflächen und den Armen streichelt. Du spürst über einige Atemzüge die Frische, die er mit sich bringt und fängst an, Dich ganz achtsam im Wind hin und her zu wiegen. Wenn Du möchtest, kannst Du dazu Deine Arme jetzt weiter nach oben nehmen. Deine Wurzeln halten Dich sicher und fest.

Stelle Dir vor, dass sich eine Amsel achtsam auf einen Deiner Äste setzt und ihr Morgenlied singt. Sie sitzt zwitschernd auf Deinem Arm und singt ihr melodienreiches Lied. Ein Schwarm winziger Vögelchen kommt zu dir geflogen. Du hörst die leisen zarten Rufe und spürst wie die kleinen Vögel an Deinen Fichtenspitzen naschen. Dabei schweben sie wie Kolibris vor Deinen Ästen, sodass sie Dich kaum berühren. Du schaust einige Atemzüge lang diesem Naturschauspiel zu.

Dann siehst Du ein Eichhörnchen über die Äste und Wipfel Deiner Nachbarbäume springen. Es sucht nach Futter und entdeckt einen Deiner Zapfen am Baum. Es springt achtsam auf Deinen Ast und läuft ganz vorsichtig an ihm entlang bis zu Deinem Zapfen. Dort knabbert es ihn vom Ast ab. Der Zapfen fällt dabei senkrecht nach unten und Du hörst wie er ein- oder zweimal am Boden aufspringt und dann liegen bleibt. Lasse jetzt einen Deiner Zapfen fallen und höre ihm zu.

Das Eichhörnchen schaut ihm nach und klettert dann vorsichtig aber dennoch rasch an Deinem Stamm hinab, holt sich den Zapfen zurück und lässt sich auf einem alten Baumstumpf nieder. Dort nagt es am Zapfen genüsslich Schuppe um Schuppe ab und lässt sich die Fichtensamen schmecken. Schaue dem Eichhörnchen einige Atemzüge lang amüsiert zu.

Nun stelle Dir vor, es wird Herbst und alle Laubbäume haben inzwischen bunte Blätter, die in der Sonne leuchten. Die Sonne spiegelt sich glitzernd auf der Wasseroberfläche. Am Horizont

Copyright by Sibylle Appoldt, 21. Januar 2022, www.rausindenwald.de

türmen sich Wolken auf und der Wind frischt auf. Du spürst, wir er sanft über Dein Gesicht streift. Jetzt wird der Wind stärker und wälzt die Wasserschichten im See kräftig um. Kräftige Wellen laufen am Ufer aus und Deine Äste beginnen im Wind hin und her zu schwanken. Es fängt an zu regnen. Die Regentropfen legen sich auf die Oberfläche Deiner Nadeln und Deine Äste werden immer schwerer. Sie sinken Stück für Stück nach unten und leiten das Wasser zu Deinen Wurzeln hin ab. Vielleicht spürst Du die Schwere der Äste sogar. Ein Eichhörnchen richtet sich einen Winterkobel in Deinen Astgabeln ein und beginnt, seinen Wintervorrat zu sammeln. Du beobachtest es einige Atemzüge lang, wie es Eicheln und Nüsse in der Nähe Deines Stammes vergräbt.

Langsam wird es Winter und die ersten Schneeflocken fallen vom Himmel. Große dicke Schneeflocken legen sich sanft auf Deinen Ästen ab. Der See ist zugefroren und glänzt im Sonnenlicht. Auch Deine verschneiten Äste glitzern im Licht. Es schneit immer mehr, ein leichtes Schneegestöber kommt auf und Dein Äste werden immer schwerer. Sie zeigen jetzt weit nach unten bilden einen schützende Hülle um den Stamm, der leicht hin und her schwingt. Nachdem es aufgehört hat zu schneien, traut sich das Eichhörnchen aus seinem Kobel und klettert den Stamm hinab, um sich aus seinen Wintervorräten zu bedienen. Du siehst ihm einige Atemzüge lang neugierig zu, wie es versucht, sich an seine Verstecke zu erinnern.

Es ist Frühling geworden. Der Schnee ist in dicken, schweren Tropfen von den Ästen auf den Boden gefallen und Deine Äste werden wieder leichter und erheben sich achtsam nach oben. Sie schwingen ganz sanft mit dem Frühlingswind hin und her, der erfrischend über Dein Gesicht, Deine Hände und Deine Arme streicht. Die restlichen Zapfen vom vergangenen Jahr fallen einer nach dem andern ab und Du hörst wie sie auf dem Boden aufschlagen. Lasse jetzt Deinen zweiten Zapfen fallen und höre genau hin, wie es klingt, wenn er am Boden aufkommt.

An Deinen Zweigen treiben aus den Knospen hellgrüne, weiche Fichtenspitzen und rote, kugelige Blüten aus, deren Pollen der Wind in großen gelben Wolken davonträgt. Blase durch Deine

Copyright by Sibylle Appoldt, 21. Januar 2022, www.rausindenwald.de

leicht geöffneten Lippen die Pollen in mehreren Atemzügen achtsam davon und wünsche Ihnen Glück, dass es ihnen gelingt zu einem Zapfen heranzureifen.

Die winzigen Vögelchen besuchen Dich wieder und bauen aus Spinnweben und Raupengespinsten ein winziges hängendes Nest zwischen Deine Zweige. Du beobachtest Sie beim Nestbau, beim Eierlegen und beim Schlüpfen. Emsig fliegen die Vogeleltern umher, um den Hunger der kleinen noch fast nackten Vögel zu stillen. Du beobachtest über einige Atemzüge wie schnell es geht, dass aus diesen winzigen Wesen, flügge Vögel werden.

Das Nest leert sich und die kleinen Vögel machen ihre ersten Flugversuche. Anfangs nur kurze Strecken, bei denen sie von den Eltern begleitet werden, aber bald fliegen auch sie wie ihre Eltern durch die Luft und Du verabschiedest sie in Gedanken und wünsche Ihnen ein erfüllte Leben. Auch das Eichhörnchen hat Nachwuchs bekommen. Du schaust einige Atemzüge lang zu, wie die kleinen Eichhörnchen ihre ersten Gehversuche und Sprünge in Deinen Zweigen machen.

Nun wird es ruhig im Wald und die Tiere und Menschen weichen der Sommerhitze aus. Du riechst einige Atemzüge lang den würzigen Duft des Fichtenwaldes in der Sommerhitze. Du saugst den Duft tief in dich hinein und genießt die Sonnenstrahlen auf Deiner Haut. Vielleicht kannst Du die Wärme auf der Haut beim Ausatmen spüren. Einige wenige Atemzüge lang schaust Du den Badegästen am See zu, die im Wasser toben und es sich gut gehen lassen.

Dann öffnest Du ganz sanft wie bei einem Sonnenaufgang die Augen und kommst achtsam zurück ins „Hier und Jetzt“. Verweile noch einen kurzen Moment und spüre der Phantasiereise für ein paar Atemzüge nach.

Copyright by Sibylle Appoldt, 21. Januar 2022, www.rausindenwald.de

Raus in den Wald