



ROTBUCHE

Meine Hommage an die Rotbuche, die zurecht Baum des Jahres 2022 wurde :-)

Im Wald findet man einen ganz besonderen Baum, der dazu beigetragen hat, dass die Literatur, über die wir heute reden, überhaupt in unsere Bücherregale kam. Taschenbücher gab es früher nicht. Die Einbände der Bücher waren aufwändig in Handarbeit hergestellt worden. Im 16. Jahrhundert waren die Buchdeckel meist aus Buchenholz. Deshalb hat sich laut DUDEN der Begriff „Buch“ etabliert. Das ist für mich Grund genug, der Buche in einer kurzen Phantasiereise ein paar Gedanken zu widmen.

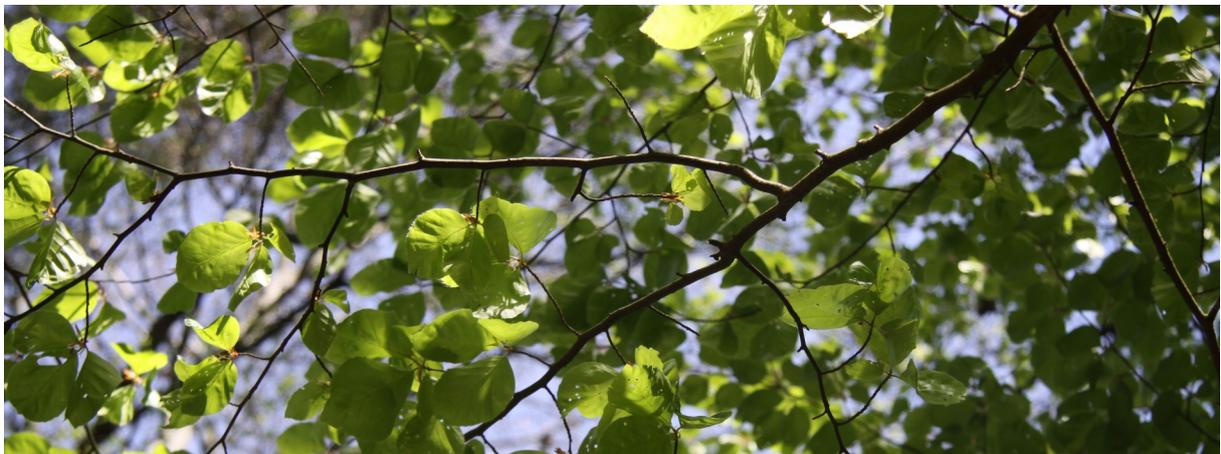
(Suche Dir im Umfeld eine Buche, die Dich anspricht und vor der Du gut und bequem stehen kannst. Paare/Familien können sich gerne einen Baum teilen. Stelle Dich breitbeinig, mit durchgängigen Knien und gut geerdet so vor Deinen Baum, dass Deine ausgestreckten Arme ihn berühren können. Vielleicht magst Du Deine Schuhe ausziehen und Dich direkt auf den Waldboden stellen. Am besten schließt Du jetzt achtsam Deine Augen, Deine Arme hängen rechts und links von Dir entspannt nach unten)

Die Buche besteht laut DUDEN aus nur fünf Buchstaben:

Einem **B** für Baum,
einem **U** für Urwald
einem **C** für Charakter
einem **H** für Höhe
einem **E** für Eckern.

Macht man aus einer Buche eine Rotbuche, so hat man noch ein
R für respektvoll,
O für optimistisch und
T für traumhaft.

Das sind acht Buchstaben, die eine Rotbuche ausmachen können. Acht Buchstaben, in denen so viel steckt.



Stelle Dir vor, du stehst an einem warmen Sommertag in der Abendsonne unter einer großen Buche, deren sonnendurchfluteten Blätter über Dir leuchten. Hier kannst Du alle acht Buchstaben der Buche erfahren. Klar, das **B** für den **Baum** steht vor Dir, der Wald um Dich herum ist ein **Urwald**. In Deinen Gedanken ist das ja möglich. Die erhabene Buche strahlt einen sanftmütigen und beruhigenden **Charakter** aus. Die Blätter in der Krone sind so **hoch** oben, dass Du sie gar nicht mehr richtig sehen kannst. Am Boden findest Du noch ein paar leere Hüllen der **Eckern** aus dem Vorjahr. Du hast **Respekt** vor dem großen Baum, dessen Äste sanft im Wind hin- und herwiegen und der erhaben vor Dir steht. Du bewunderst sein stets **optimistisches** Wachstum, das immer weiter nach oben zum Licht hin strebt. Zusammen mit dem Wind und dem Sonnenlicht schaffen die

Buche eine **traumhafte** Kulisse, in der auch Elfen, Feen oder andere kleine Waldwichtel ihr Zuhause haben könnten.



Nun streckst Du Deine Hände aus und berührst ganz sanft den grauen, relativ glatten Stamm, der vielleicht von kleinen Unebenheiten unterbrochen ist. Was spürst Du an Deinen Händen und Fingern? Wie fühlt sich die Rinde genau an? Ist sie wirklich so glatt? Versuche, den Stamm mit Deinen Händen und Fingern zu erkunden.

Achte beim Erkunden auch auf die Geräusche, die Du über Dir und um Dich herum wahr nimmst. Vielleicht hörst Du einen Vogel über dir zwitschern, der sich auf einem den Ästen Deiner Buche niedergelassen hat. Vielleicht raschelt der Wind in den Blättern. Was hörst Du noch? Konzentriere Dich einige Atemzüge lang auf die Geräusche Deines Baumes, Deine Finger und Hände.

Nun öffne so sanft wie bei einem Sonnenaufgang Deine Augen und betrachte Deinen Baum ganz genau. Dabei vergleiche das, was Du gerade gespürt und gehört hast, mit dem was Du jetzt siehst. Hast Du Dir mit geschlossenen Augen das alles genauso vorgestellt? Überrascht Dich vielleicht etwas, was Du Dir anders vorgestellt hast? Betrachte den Stamm noch ein paar Atemzüge lang.

Vielleicht entdeckst Du ehemalige Astlöcher an Deinem Stamm, die wie Große Augen aussehen. Oder Baumperlen, die wie kleine Murmeln aussehen und mit dem Baum verwachsen sind. Dann schaue ganz langsam am Stamm nach oben. Wenn Du magst, lehne Dich mit dem Rücken fest am Stamm an und schaue in die sonnen-/licht-durchflutete Äste und die Baumkrone und genieße das Grün der Blätter über Dir. Wie viele verschiedene Grüntöne kannst Du erkennen? Vielleicht bewegen sich die zarten Blätter leicht im Wind hin und her, vielleicht siehst Du zwischen den Blättern ein Stück Himmel oder Wolken, die langsam vorbeiziehen. Vielleicht bilden die Äste und Blätter Phantasie-Figuren, die Du erkennen kannst. Du fühlst Dich unter dem vielfältigen und formenreichen Grün des Baumes sicher und geborgen.



Du wirst ganz ruhig und atmest die würzige Waldluft in tiefen Zügen ein und aus. Du stellst Dir dabei vor, dass Du Deinem Baum mit Deinem Ausatmen kohlendioxidreiche Luft zukommen lässt und Du beim Einatmen den Sauerstoff, den der Baum mit Hilfe seiner Blätter erzeugt, einatmest. Bei jedem Atemzug schenkst Du Deinem Baum, die Luft, die er zum Leben braucht und deine Buche schenkt Dir den Sauerstoff, den Du zum Atmen brauchst. Ein Geben und Nehmen, das Dich mit dem Baum verbindet. Genieße die Verbundenheit mit Deinem Baum über weitere tiefe Atemzüge.

Jetzt denkst Du Dir aus, wer alles auf dem Baum leben könnte. Vielleicht hat ein Eichhörnchen seinen Kobel in eine Astgabel der Buche gebaut. Vielleicht gibt es weit oben eine Höhle, in der der Waldkauz zu Hause ist. Verschiedene Vögel und Insekten haben sich ihren Platz an und auf dem Baum gesucht und bereiten sich auf die Nacht/den Nachmittag/Morgen/Abend vor. Vielleicht hat eine Spinne ein Netz gebaut, das in der Sonne glitzert.

Nimm einfach wahr, was DU siehst, hörst, fühlst, riechst oder vielleicht sogar schmeckst. Ich bin mir sicher, Du empfindest mehr als nur die acht Buchstaben der Rotbuche, die im Duden stehen. :-)