

Mutmachwort für November

Hast du dir schon einmal vorgestellt, du wärst ein Baum?
Nein? Versuch es doch mal!

Schließ die Augen und beobachte deinen Atem. Spüre, wie dein Atem deinen Körper bewegt.

Stell dir vor, du wärst ein Baum. Was für ein Baum wärst du? Ein großer Baum? Ein schlanker Baum? Wie sieht deine Krone aus? Unten breiter und oben schlanker? Oder eher kugelig? Breiten sich deine Äste aus zu einer prachtvollen Krone? Oder bist du eher der schmale, hochgewachsene Typ Baum?

Stell dir deine Äste vor. Klein und wirr und ineinander wachsend? Groß, schlank gerade? Verzweigt? Wie sehen deine Blätter aus? Rund? Oval? Herzförmig? Mit vielen „Fingern“? Sind deine Blätter grün? Oder rot? Wie sieht deine Färbung von der Ferne her aus? Hell? Freundlich? Stark gefärbt?

Nun geh in Gedanken zu deinen Füßen. Fühle den Boden unter deinen Füßen. Stell dir vor, aus deinen Füßen wachsen Wurzeln. Sie bohren und schlängeln sich tief ins Erdreich hinein. Sie krallen sich darin fest. Du bist fest mit dem Erdreich verbunden – so schnell kann dich nichts umwerfen!

Deine Wurzeln geben dir Kraft und Nahrung – Wasser und die Nährstoffe, die dir der Boden schenkt. Deine Wurzeln tun dir gut! Wo wärst du nur ohne sie?

Nun gehe in Gedanken zurück zu deinen Füßen und deine Beine hinauf. Deine Beine sind der Anfang des Stamms –

fest, fast ein bisschen trotzig und unbeweglich stehen sie auf dem Boden. Du gehst in Gedanken zu deinem Oberkörper hinauf. Richte deinen Oberkörper auf, strecke deinen Rücken! So hoch ist dein Baum! So stark ist dein Stamm! Er hält dich aufrecht und lässt dich immer höher wachsen.

Strecke deine Arme aus – spürst du deine Zweige? Deine Blätter?

Der Wind streicht durch deine Zweige... Die Sonne streichelt deine Blätter... Du spürst, wie jedes einzelne von ihnen lacht und sich im Wind wiegt. Die Sonne tut dir gut! Der Wind lässt dich deine Blätter spüren... und dennoch stehst du, auch wenn der Wind stärker wäre und du alle Blätter verlierst im Herbst, fest verankert mit deinen Wurzeln im Boden.

Selbst durch die dunkle Zeit des Winters hindurch halten und nähren dich deine Wurzeln. Und irgendwann wird es Frühjahr werden – und deine Blätter (wie sahen sie noch einmal aus?) fangen an zu sprießen. Du reckst dich in den ersten Strahlen der Frühjahrssonne, genießt den ersten sanften Frühjahrsregen....

Nun komm zurück...

Du, der / die du jetzt hier stehst, am Mutmachbrett im MWG: Was sind deine Wurzeln? Wer stärkt dich? Wer gibt dir Halt? Was macht dich stark? Wenn du alle Blätter verlierst, woher ziehst du deine Kraft? Was ist dein Regen? Was dein Sonnenlicht? Was lässt dich wachsen, immer und immer wieder aufs Neue?

**Wenn du magst, sag mir, wie „dein“ Baum aussieht!
Dann erzähle ich dir von meinem, vielleicht bei einem
Duplo!**