



Hommage an die Bäume und unser Atem

Man sieht die Blumen welken und die Blätter fallen, aber man sieht auch die Früchte reifen und neue Knospen keimen. Das Leben gehört dem Lebendigen an, und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein.

Johann Wolfgang von Goethe

Der Wald ist für mich immer eine riesige Erhol-Zone. Die Bäume um sich zu haben und die Energie zu spüren tut uns allen gut. Auch habe ich schon öfter Bäume umarmt. Ein wunderschönes Erlebnis ist, sich mit dem Rücken an einen Baum zu lehnen, die Augen zu schliessen und einfach nur spüren, was geschieht. Es ist wie eine Art Meditation, wobei Gefühle aufsteigen.

In einem Samen ist schon der ganze Baum angelegt.

Bäume bedeuten Leben und sie sorgen für gute Luftqualität. Wo es Bäume gibt können das Leben und die Menschen gedeihen. Bäume bringen uns auch die Jahreszeiten näher. Es ist so schön zu sehen, wie die Knospen aufgehen und die hellgrünen Blätter sich zeigen. Je näher der Sommer kommt, intensivieren sich die Farben. Dieses saftige Grün tut unseren Augen immer wieder sehr gut. Ich habe einmal eine Geschichte gehört von einem Mann, welcher Samen gesammelt, sie sorgfältig geprüft und aussortiert hat. Die Besten hat er eingepflanzt und so konnte mit der Zeit ein ganzer Wald entstehen. Kaum wurde der Wald entdeckt, kamen die Menschen und liessen sich nieder. Eine neue Siedlung entstand. Als wir vor Jahren an

einem Hang unser Haus errichten liessen, mussten wir ca. 20 Fichten pflanzen, damit der Hang bei Unwetter nicht ins Rutschen kam. Diese Fichten haben uns viele Jahre «begleitet», sind gewachsen und haben einen wunderbaren Duft verbreitet. Wir mussten sie dann, als sie eine gewisse Höhe erreicht hatten, abholzen lassen. Sie hätten sonst eventuell auf die Fahrleitung der Bahn fallen können. Ich habe jeden einzelnen Baum verabschiedet, das war nicht leicht, aber ich war dankbar für die Zeit, die sie bei uns waren.

Anstelle der Fichten wachsen nun einheimische Sträucher und dienen den Vögeln, welche sich immer zahlreicher einfinden.

Jeden Frühling können wir uns als Erstes an unserem Schneeball-Strauch erfreuen. Die Blüten sind schon sehr schön anzuschauen, aber der Duft ist überwältigend und betörend. Wir können nicht an ihnen vorbei gehen, ohne die Nase einzutauchen.

Ich kann es Ihnen nur wärmstens empfehlen, sich immer wieder in der Nähe von Bäumen aufzuhalten, um zu erfahren, was geschieht. Vielleicht kommt eine Idee oder Inspiration und hilft Ih-

nen, eine Herausforderung zu meistern oder gelassener zu werden.

Wussten Sie, dass Bäume miteinander kommunizieren? Wenn die Blätter angefressen werden, produzieren sie Duftstoffe, um anderen Bäumen zu signalisieren, sich zu wappnen.

Richtig atmen – auch eine Empfehlung von Emile Coué

Regelmässiges und tiefes Atmen ist wichtig. Es gibt so viele Arten von Techniken, finden Sie die für Sie stimmige und wenden Sie sie regelmässig an.

Atemübung aus der Coué-Methode in Kürze

In staubfreier Umgebung folgende Übung machen: Zuerst verbrauchte Luft ausatmen, durch Bauch und Brustkorb einziehen. Jetzt einatmen durch Bauch hinausdrücken und Brustkorb dehnen. Eine Weile so verharren, dann wieder ausatmen usw.

Wenden Sie diese wellenartige Tiefatmung, bei guter Luft, etwa vier- bis sechsmal an. Sie wirkt entspannend und befreiend.