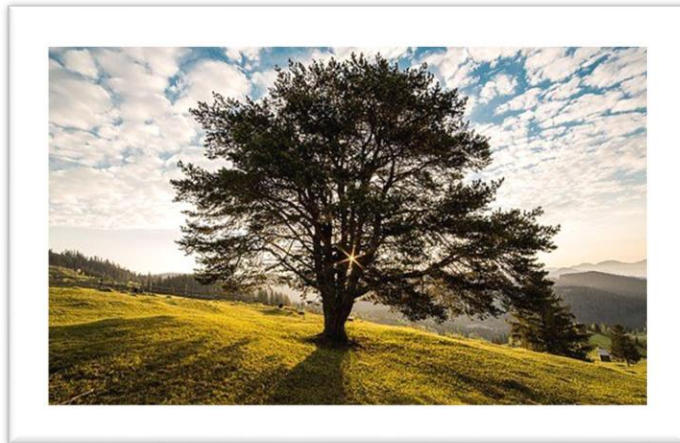


## Stark wie ein Baum



**Eingangslied:** GL 457 Suchen und fragen ...

### **Begrüßung und Eröffnung:**

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Heute sind wir zum Gottesdienst am Ende des Schuljahres in den Wald/ auf die Wiese gegangen. Wir haben im vergangenen Schuljahr viel Neues ausprobiert: Wechsel- und Distanzunterricht, Videokonferenzen, Homeschooling, Wörter, die wir vor zwei Jahren noch gar nicht kannten. So darf ich euch heute zum Abschlussgottesdienst im Wald/auf der Wiese begrüßen.

Christen gehen oft hinaus in die Natur – wir sagen auch: die Schöpfung Gottes – um Gottesdienst zu feiern. Hier fühlen wir uns Gott nahe, er lebt in seiner Schöpfung, in allem, was um uns ist.

### **Wir beten:**

Gott, wir kommen nach einem schwierigen Schuljahr in deinem Namen zusammen. Wir haben es nicht so bemerkt, aber du warst immer bei uns.

- In den ganz schweren Zeiten, als alles über uns zusammenbrach: du warst da!
- Als wir keine Freunde mehr treffen konnten: du warst da!
- Als eine liebe Person krank wurde: du warst da!
- Als wir immer daheim hocken mussten. du warst da!
- Als ... : du warst da!

Wir danken dir, dass du immer bei uns bist und uns in guten wie in schlechten Zeiten nicht verlässt.

**Loblied: GL 383** Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt ...

### **Der Baum:**

*Die Schüler/innen sitzen auf einer mitgebrachten Unterlage unter einem Baum / in dessen Nähe. Sie werden eingeladen den Baum zu betrachten und sich dazu zu äußern.*

**Gedanken, die in dem Gespräch zur Sprache kommen und auf unsere Lebenssituation übertragen werden sollten:**

Ein Baum ist groß, stark, alt, er hat einen dicken Stamm und tiefe Wurzeln; seine Blätter sind grün und voller Leben, sie speichern lebensnotwendiges Wasser und spenden Schatten; er trägt Früchte; er ist beweglich im Wind; seine Rinde schützt sein Inneres;

## **Die Baum-Meditation**

**Besonders schön ist es, diese Übung in der Natur zu machen.** Du kannst aber auch jeden anderen Ort dafür wählen.

**Bitte stelle Dich hin und setze dabei Deine Füße parallel mit hüftbreitem Abstand.** Richte Dich im Rücken auf, als würdest Du von unsichtbaren Fäden am Kopf wie eine Marionette nach oben gezogen. Während Du eine gerade Haltung einnimmst, entspannst Du dich gleichzeitig durch bewusstes Ausatmen. Achte darauf, weich in den Knien zu stehen und die Kniegelenke möglichst nicht durchzudrücken. Deine Arme hängen locker, leicht und entspannt neben Deinem Körper.

**Nimm nun in dieser Position mehrere tiefe Atemzüge, bei denen Du Dich in erster Linie auf das Ausatmen konzentrierst.** Du verlängerst Dein Ausatmen vorsichtig und lässt bewusst beim Ausatmen alles los, was Dir an Gedanken durch den Kopf geht oder sich irgendwo in Deinem Körper angespannt anfühlt. **Atme wiederholt tief aus und spüre, wie Du Dich mit jedem Atemzug ruhiger, leichter und gelassener fühlst.**

**Atme nun einfach entspannt weiter und schließe die Augen.** Stelle Dir jetzt bitte vor Deinem inneren Auge einen schönen, großen Baum vor, der Dir richtig gut gefällt und Dir sympathisch ist. Vielleicht erinnerst Du Dich an einen bestimmten Baum, der Dich beeindruckt hat oder den Du gelegentlich aufsuchst. Siehe diesen Baum in seiner Umgebung nun ganz genau vor Dir. Stelle Dir seine Größe, seinen Stamm mit der Rinde, die ganze Krone des Baums, die großen und die kleinere Äste und alle die vielen immer kleiner werdenden Zweige mit dem Blätterwald vor.

**In welcher Jahreszeit befindest Du Dich?** Hat Dein Baum Blätter? Wie sehen die Blätter aus? Welche Formen und Farben haben sie? Was riechst Du? Bewegen sich die Blätter leicht im Wind? Hörst Du es rascheln oder rauschen? **Nimm alles wahr**, was Du, während Du Deinen Baum betrachtest, erlebst: Die Sonne auf Deiner Haut, alle Farben, Farbnuancen, Formen,

Geräusche wie Blätterrauscheln, Vogelgezwitscher, den Geruch der Erde oder andere Düfte. **Schau Dir in Ruhe alles an Deinem Baum und seiner Umgebung an.** Guck auch ganz nach oben. Was kannst Du entdecken? Siehst Du Gras oder Waldboden um den Stamm herum? Sind Wurzeln zu erkennen, die aus der Erde ragen? Welche Muster und welche Färbung haben die Baumrinde und das Laub. Und nun nimm Deinen Baum noch einmal im Ganzen mit seinen Wurzeln, dem Stamm und der Baumkrone wahr und mache innerlich ein Foto.

**Wenn Du dieses vollständige Bild von Deinem Baum hast, verschmelze nun bitte mit Deinem Baum** und verwandele Dich selbst in diesen schönen, starken Baum, den Du vor Deinem inneren Auge erschaffen hast. Spüre, wie durch Deine Fußsohlen langsam kräftige Wurzeln wachsen. Die Wurzeln werden immer dicker, reichen mehr und mehr in die Erde hinab und verzweigen sich in der Tiefe des Erdinneren. **Du hast jetzt einen starken Stamm mit einer widerstandsfähigen Baumrinde und kräftige Wurzeln.** Aus Deinem Baumstamm wachsen viele Ästen, Zweige und Blätter. Das Laub an Deinen Ästen und Zweigen breitet sich mehr und mehr zu einem Blättermeer aus.

**Du spürst, wie Du wächst und immer größer wirst.** Dein Baumstamm ist sehr stabil und Deine Baumkrone mächtig. Deine Wurzeln sind weit ausgebreitet, vielfältig verzweigt und reichen bis tief in die Erde. Nimm Dein Gewicht wahr und fühle Deinen festen Stand. Nimm bewusst den Halt wahr, den Du mit Deiner tiefen Verwurzelung aufgebaut hast. **Wenn Du magst, kannst Du Dich ein wenig hin und her wiegen lassen,** als sei gerade ein Wind aufgekommen, der Deine Zweige in Bewegung bringt. Spüre, wie sicher Du auf der Erde stehst und wie gut Du mit der Erde verankert bist.

**Nun bist Du ein schöner, großer und mächtiger Baum, der tief und fest verwurzelt ist** und seine Arme – die belaubten Zweige – der Sonne entgegenstreckt. Bitte nimm jetzt bewusst wahr, wie mit jedem Einatmen die Energie aus der Erde in Deinem Innern aufsteigt. Die Kraft der Erde nährt Dich, füllt Dich mit frischer Energie und schenkt Dir Lebensmut. **Genieße eine Weile, so tief verwurzelt und stark zu sein, wobei Du Dich gleichzeitig entspannt und gelassen fühlst.** Bleibe ein Baum, so lange es Dir angenehm ist. Nun speichere Deine Empfindungen und merke Dir, wie es sich für Dich anfühlt, so stabil wie dieser schöne, große, starke Baum zu sein, um bei Bedarf jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

**Wenn Du soweit bist, löse Dich langsam aus Deiner Verwandlung,** komm mit Deiner Wahrnehmung ins Hier und Jetzt zurück und öffne vorsichtig Deine Augen. Lass Dir Zeit! Bedanke Dich bitte abschließend bei Dir selbst für diese schöne Reise und Deine kostbaren Erfahrungen.

[www.regine-goetttert.de](http://www.regine-goetttert.de)

### Gedanken:

- Ein Baum ist oft alt, manchmal hunderte von Jahren,
- Was hat er alles erlebt? ...
- Wie hat er standgehalten? ...

- Mit Gott stark wie ein Baum sein;

### **Fürbitten:**

Gott, du guter Hirte. Wir haben viele Bitten in dieser Zeit. Vertrauensvoll tragen, wir dir vor, an wen wir besonders denken:

SEI DU BEI IHNEN!

1. Wir bitten für alle Menschen, die an Corona erkrankt sind und immer noch unter den Folgen zu leiden haben:
2. Wir bitten dich für die, die Angst davor haben, zu erkranken:
3. Wir bitten für die Menschen, die ganz allein sind und niemanden sehen können.
4. Wir bitten dich für die Menschen in Afrika und Südamerika, die kaum Medikamente, Krankenhäuser und Impfstoff haben:
5. Wir bitten für die Menschen, die nicht an die Gefahr durch das Coronavirus glauben und dadurch sich und andere gefährden:
6. Wir denken an die Schwerkranken und Verstorbenen, die auf dem Weg in dein ewiges Himmelreich sind:

Vater im Himmel bei dir sind wir geborgen jetzt und in der Ewigkeit. Amen.

### **Vater Unser:**

### **Segensgebet:**

Mein Wunsch für dich ist dieser:  
Mögest du dankbar bewahren in deinem Herzen  
Die kostbare Erinnerung  
Der guten Dinge in deinem Leben.

Dass du mutig stehst in deiner Prüfung,  
wenn die Not schwer auf deinen Schultern liegt,  
wenn der Gipfel, den du ersteigen sollst,  
unerreichbar erscheint.

Dass jede Gottesgabe in dir wachse und sie dir helfe,  
die Herzen derer froh zu machen, die du liebst.  
Dass du immer einen Freund hast,  
der deiner Freundschaft wert ist,  
der dir Vertrauen schenkt, wenn es dir an Licht fehlt und du keine Kraft mehr hast.  
Dass du mit ihm den Stürmen standhältst und du den Gipfel doch erreichst.

Und dass Freud und Leid  
Das freundliche Lächeln Gottes mit dir sei  
Und du ihm so innig verbunden, wie er es für dich ersehnt.

*Nach einem irischen Segenswunsch*

**Segen:**

**Schlusslied: GL 453** Bewahre uns Gott, behüte uns Gott, ...