

«Schau dir die Bäume an»

Herbstliche Besinnung mit Bewegung

Sich in einem Park mit Herbstbäumen einfinden und in einen Kreis stellen:

Wahrnehmen

Bäume:

verwurzelt und getragen von der Erde,
mit zum Himmel ausgestreckten Kronen und Ästen,
farbigen Blättern in den Zweigen und am Boden;

sich selber

getragen von der Erde,
aufrecht unter dem Himmel,
weit beweglicher als die Bäume
und wie sie dieser Welt ausgesetzt – und gegeben.

Körpergebet I

**Vor dir stehen wir, Gott,
getragen von der Erde, die du liebst,
getragen und ernährt von der Erde, die uns liebt!**

**Vor dir stehen wir, Gott,
frei unter dem Himmel, der uns aufrichtet,
frei und aufrecht unter dem Himmel, der uns erleuchtet!**

Bewegung

Wir Menschen sind freier als die Bäume:
Diese stehen ihr Leben lang am selben Ort,
wir aber können uns bewegen, die Welt entdecken und gestalten!

Bewegt euch ein paar Minuten individuell durch die Umgebung,
schaut, riecht, erfährt eure Freiheit
und kehrt dann in den Kreis zurück.

Wahrnehmen

*Die animierende Person hat drei verschiedene Blätter
aus dem Park in der Hand sowie eine-zwei Früchte der Bäume,
die sich am Boden finden (Eicheln, Nüsse, Kastanien etc.)*

Die Bäume tragen zum Teil ihre Blätter noch,
auch einzelne Früchte (Tannzapfen...),
und andere ragen bereits kahl in den Himmel.
Dass Bäume ihr farbiges Blätterkleid verlieren, mag traurig wirken,
doch werden die Bäume durch dieses Lassen leicht und licht:
Sie werden den Winter besser ertragen und bilden dann frische Knospen.
Durch ihr Loslassen schaffen sie Freiraum für Neues.

Bewegung und Symbolhandlung

Bewegt euch durch den Park, sammelt *drei verschiedene Blätter*
und die eine oder andere *Baumfrucht*, so sich solche finden lassen.

Zurück im Kreis:

Auch unsere letzten Monate kennen das Loslassen:
Legt eure Blätter im Kreis vor uns liebevoll ab –
eines als Zeichen für Zurückbleibendes,
eines für etwas, das wir gerne ablegen,
und eines für etwas, von dem wir uns schmerzlich trennen.

Unser Leben ist auch fruchtbar!
Wo sehe ich mein Leben und Tun kostbare Früchte tragen – für mich und andere?
Lassen wir uns von Früchten der Bäume
unsere eigene Fruchtbarkeit vor die inneren Augen führen –
und legen wir die Früchte dankbar und still in die Mitte des Kreises.

Wahrnehmen

Die ersten Bäume stehen nackt im Wind:
Sie haben ihre Früchte großzügig weitergegeben,
sie haben ihre Blätter losgelassen,
sie sind leicht geworden für den Winter –
und zugleich behalten sie etwas Kostbares:

Sie haben einen **neuen Jahrring** gebildet.
Sie sind innerlich gewachsen.
Die Erfahrungen dieses Jahres
sind im neuen Jahrring sichtbar –
und kommen mit in die Zukunft.

Es ist das Ureigene,
das der Baum sich bewahrt
und das ihm niemand nehmen kann:
Es ist das Kostbare, das ihn stärker werden lässt
und «weise» macht.

Bewegung und Symbolhandlung

Nähert euch einem Baum,
blickt dem Stamm entlang in die Höhe,
schaut auf die wachsenden Äste und Zweige
spürt seine Rinde, umarmt ihn, wenn ihr möchtet,
und nehmt wahr:

Auch wir bilden unseren jüngsten Jahrring noch ganz aus.
Auch wir tragen Erlebnisse, Erkenntnisse und Erfahrungen in uns –
ureigene, kostbare und stärkende.

Nehmt euch Zeit dafür
und kommt dann zurück in den Kreis.

Körpergebet II

Spüren wir die Verwurzelung
und die Erde unter den Füßen:

**Vor dir stehen wir, Gott,
getragen von der Erde, die du liebst,
getragen und ernährt von der Erde, die uns liebt!**

Schauen wir die Weite des Himmels,
strecken die Arme in die Höhe und nehmen uns aufrecht wahr:

**Vor dir stehen wir, Gott,
frei unter dem Himmel, der uns aufrichtet,
frei und aufrecht unter dem Himmel, der uns erleuchtet!**

Senken wir die Arme, und drehen wir uns nach außen,
die Arme weit in die Breite streckend:

**Vor dir stehen wir,
offen für die Welt, die uns erwartet,
bereit für die Welt, die uns erwartet und fordert.**

Drehen wir uns wieder nach innen, schauen nach links und rechts
und legen die Handschalen in die der Nachbarpersonen:

**Vor dir stehen wir,
verbunden mit Menschen, die uns begleiten
verbunden mit Menschen, die mit uns teilen!**

**Vor dir stehen wir, Gott
als Töchter und Söhne von Himmel und Erde
als Geschwister uns und vielen Menschen.**

*aus einem Körpergebet von Br. Anton Rotzetter
erweitert von Br. Niklaus Kuster*