

Ein aufrecht stehender Baum ist mehr als ein Sinnbild. Er kann für uns Menschen ein Mittler zwischen Himmel und Erde sein. Die Methode „Baum des Lebens“ von Ursula Sammann zeigt nicht nur, wie man aufrecht im Leben (be)stehen kann, sondern schult die gesamte Persönlichkeit

Bäume können für uns Menschen wunderbare Freunde sein. Ihr Energiekreislauf gleicht dem unsrigen: Auch sie stehen aufrecht und trotzen widrigsten Bedingungen. Eines Tages entdeckte ich, wie viel wir alle und in jeder Lebensphase von Bäumen lernen können. Daraus entwickelte sich – zuerst als

Jahre an einer Schweizer Schule mit Erfolg angewendet. Heute ist jeder angesprochen, der sich selbst besser verstehen will. Der „Baum des Lebens“ besteht aus drei Teilen: Wurzel, Stamm und Krone. Hier erfahren Sie, was sie für uns bedeuten.

Wurzel: Woher komme ich, was nährt mich?

Alles Leben entsteht im Dunkeln. Die Wurzel ist der Anfang – und keine gleicht der anderen. Ihre Gestalt wird von dem nährenden Mutterboden und dem vorherrschenden Klima geprägt. Je besser sie versorgt wird, desto standhafter ist der heranwachsende Baum. Ist die Wurzel schwach, wird er leicht entwurzelt.

Unsere menschlichen Wurzeln sind die Ahnen. Jede Herkunftsfamilie hat somit ihr eigenes System. Um zu verstehen, welche Verbindung man zur Familienseele hat, ist es wichtig, möglichst viel über seine Vorfahren zu wissen. Je geordneter diese waren, desto mehr Stabilität gibt die Wurzel. Die Position, die man in der Familie hat, spiegelt das persönliche Thema. Unordnung verlangt nach Ausgleich. Eigene Schwierigkeiten können nur bewältigt werden, wenn das Problem im familiären Zusammenhang an der Wurzel angepackt wird.

Die Krone symbolisiert unser Ziel: Wie erreiche ich es?

Fotos: zvg



Der „Baum des Lebens“ Übungen für Körper, Geist und Seele

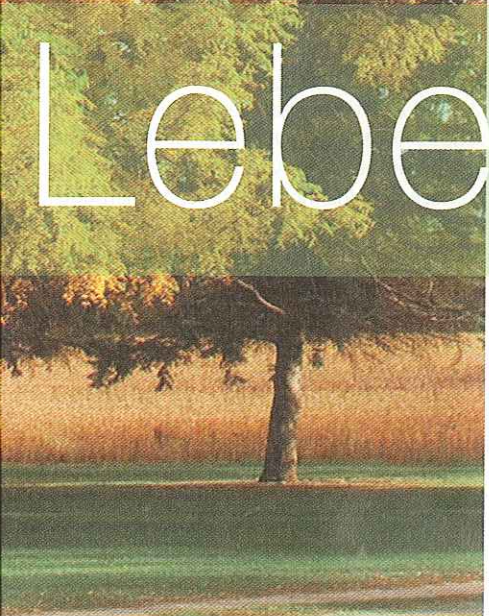
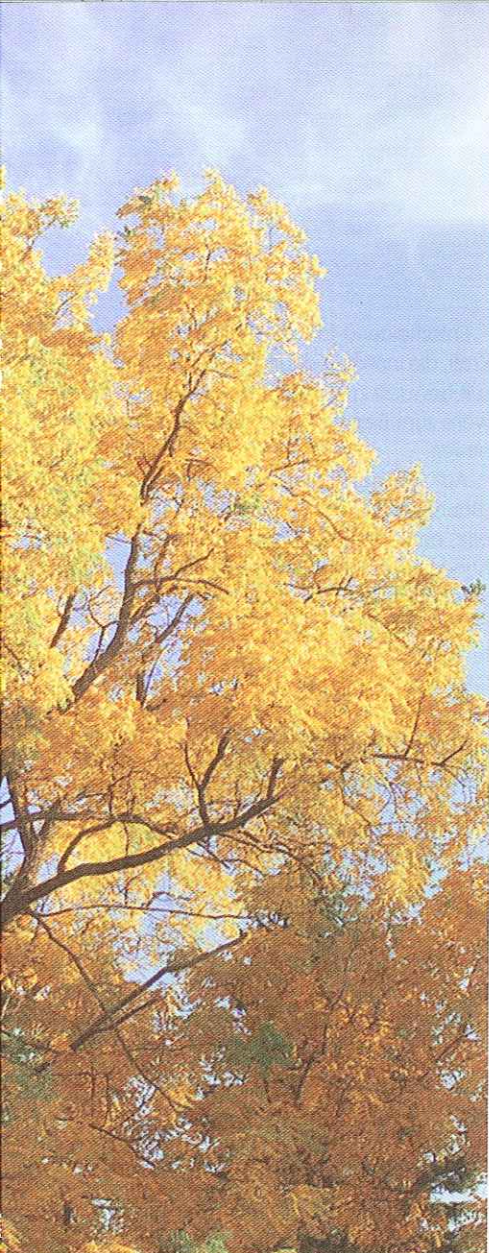
Kurs für Jugendliche, später für Erwachsene – nach und nach die Methode „Baum des Lebens“. Mit kombinierten Übungen und Anwendungen für Körper Geist und Seele kann das Verständnis für die eigene Persönlichkeit auf mehreren Ebenen erweitert werden. Auch der Umgang mit der Lebensenergie und dem Lebensweg lässt sich bewusster gestalten. Gleichzeitig möchte ich mit dem „Baum des Lebens“ das Gefühl für die sichtbaren und unsichtbaren Fäden zwischen Mensch und Natur wieder stärken.

Ursprünglich wurde die Methode für schwierige Jugendliche entwickelt und über

Um genügend Licht für das Wachstum zu bekommen, erwachsen zu werden, ist es für junge Menschen wichtig, sich von der Familie zu lösen. Dieser Schritt ist nur möglich, wenn man erkennt, dass man nicht zufällig in seine Familie hineingeboren wird, und es sinnlos ist, sich dagegen zu wehren. Je eher verstanden und akzeptiert wird, dass sich die Seele, aufgrund ihrer karmischen Verbindung und Lebensaufgabe, genau die Situation ausgesucht hat, in der sie wachsen kann, desto eher ist es möglich das eigene Leben sinnvoll zu leben.

Übung

Ich zeichne meine Familie auf und schaue, welche Position ich in unserer Gegenwartsfamilie habe und komme so der Seelenaufgabe näher. Ich überlege,



Lebens“

wo daheim Platz für eine Familienecke mit Fotos, wäre. Ich danke den Ahnen mit einem Ritual dafür, dass sie vorher da waren.

Das Element Erde gibt der Wurzel Halt. Es repräsentiert die materielle Ebene, ist weiblich und nährend. Es verleiht Stabilität, Geduld und Zuverlässigkeit, ist arbeitsam und realistisch. Andererseits kann das Element stur, unbeweglich, pessimistisch und träge sein.

Schamanische Reise zur Erde

Die Schläge der Trommel begleiten mich zur Mutter Erde. Ich verschmelze mit ihr. Fühle ich mich geborgen oder bedroht? Wer ist da noch unterwegs? Ich spüre die Enge, die Festigkeit. Kommt Wärme, Licht durch? So finde ich ein neues, für die Seele heilendes, persönliches Verhältnis zur Erde.

Anschließend mache ich mir Notizen und bringe mich – wenn ich die Reise mit mehreren Teilnehmern zusammen mache – in den Kreis ein. Es ist faszinierend, wie verschieden die Erlebnisse sind, drücken sie doch viel über die eigene Identität aus. Manche werden zu Regenwürmern, der eine empfindet es dort unten als kalt, der andere fühlt sich beschützt und geborgen.

Entscheidend für die eigene Kraft, die innere Ordnung ist es, den Bezug zur Mutter Erde zu festigen. Ihre Erscheinungsformen sind unter anderem Brot, Nahrung oder Geld. Ein Ritual könnte beispielsweise das Segnen und

der Dank für das tägliche Brot sein. Die Wurzel befindet sich in einem ständigen Entwicklungsprozess. Hilfreich in der Arbeit mit der Wurzel könnte auch das Malen von Wurzelbildern sein. Sie erzählen viel über die jeweilige Persönlichkeit.

Stamm: Wer bin ich? Was will ich vom Leben?

Der Stamm wächst aus der Erde heraus. Die Baumrinde ummantelt den Stamm und lässt erkennen, wie das Leben mit dem Baum umgegangen ist.

Der Rücken ist unser Stamm. Dort sind wir

SilverLife
Switzerland



für jeden
Haushalt...

SILVERPOCKET
kolloidales Silber

Nach Dr. Beck (USA) die natürliche Medizin! Seit 3'000 Jahren wirksam gegen Keime, Bakterien und Pilze. Positiv für Tier, Mensch und Pflanzen. Pflegt die Gesundheit und stabilisiert das Immunsystem. Die moderne Geschichte des Silbers in der medizinischen Anwendung beginnt Ende des 19. Jhdt. mit den grundlegenden Forschungsarbeiten von C. Nägeli (1871 - 1938), sowie durch Dr. Beck (USA 1925 - 2002) von der Syracuse University.

*geistig und körperlich
fit und gesund
in jeder Lebenslage*

Jetzt bestellen unter:
Silverlife 079 297 93 10
www.silverlife.ch
info@silverlife.ch



Das Thema der Wurzel ist unsere Herkunft: Woher komme ich?

ungeschützt. Was für ein Kreuz tragen wir? Hier geht es um Vertrauen, Misstrauen und Feinde. Wer stärkt uns den Rücken? Fällt uns jemand in den Rücken? Die Feinarbeit übernimmt die Wirbelsäule. Sie ist der Lebensnerv, der zentrale Kanal. Je nach Verfassung stehen wir gerade oder krumm. Ein Stamm braucht Standvermögen und Beweglichkeit, um schwierige Situationen zu meistern. Was haben wir schon durchgestanden? Sind wir daran gewachsen und nicht erstarrt?

Das Element Feuer gibt dem Stamm Kraft und Standhaftigkeit. Feuer steht für die Willenskraft. Seine Qualität ist männlich und vorwärtsstrebend. Hier finden wir Dynamik, Kampfgeist, Mut und Tatkraft, aber auch Ungeduld, Dominanz, Impulsivität und Gier.

Schamanische Reise zum Feuer

Ich erlebe die schnelle, ungebändigte Kraft des Feuers, verschmelze mit der Flamme, tanze mit ihr. Ich fühle mich stark, laufe am Strand entlang, liege in der Sonne... Droht mir die Kontrolle über das Feuer zu entgleiten? Verbrenne ich mich? Ich erneuere meine persönliche, wärmende Verbindung zur Feuerenergie.

Nach den Notizen tausche ich – wenn ich die Reise mit mehreren Teilnehmern zusammen mache – meine Eindrücke im Kreis aus. Einer war in seinen Visionen Feuerwehrmann, manche lagen am Strand und jemand Anderer sass einfach am Lagerfeuer. Es zeigt sich, wo eine ganz natürliche Verbundenheit oder instinktive Abneigung zum Element Feuer besteht.

Entscheidend für die Stärkung der eigenen Kraft, die innere Ordnung ist es, den Bezug zum Feuer zu festigen. Seine äusseren Erscheinungsformen sind zum Beispiel Kerzenlicht, Flamme und Sonne. Ein tägliches Ritual könnte beispielsweise das Anzünden einer Kerze voll Dankbarkeit für das Licht sein.

Das Element Wasser nährt den Stamm, gibt ihm Biegsamkeit. Es steht für die Gefühle. Seine Qualität ist weiblich und empfangend. Hier finden wir Sensibilität, Heilkraft, Anpassungsfähigkeit und Gasfreundschaft. Wasser ist gebend und harmoniebedürftig. Wasser ist dramatisch, den grossen Auftritt, ist aber auch unselbständig, nachtragend, überempfindlich und klammernd.

Schamanische Reise zum Wasser

Ich schwimme, wie ein Fisch, in Harmonie mit der Strömung. Ich stehe unter einem Wasserfall, werde von Gefühlen überflutet, liege am Flussufer und stehe im Regen. Wie ist mein persönliches Verhältnis zur Wasserenergie? Das Element wird nun bewusster wahrgenommen.

Ich mache mir Notizen und tausche – wenn ich die Reise mit mehreren Teilnehmern zusammen mache – meine Eindrücke mit den anderen aus. Einige erleben Wasser als erfrischend, andere haben Angst zu ertrinken..

Entscheidend für die Stärkung der eigenen Kraft, die innere Ordnung ist es, den täglichen Bezug zum Lebensquell Wasser herzustellen. Seine äusseren Erscheinungsformen sind sehr unterschiedlich. Das tägliche Ritual könnte zum Beispiel sein, bei jedem Glas, das ich trinke, für das Wasser zu danken und es zu würdigen.

Krone: Was ist mein Ziel? Wie erreiche ich es?

Das sichtbare Geschenk des „Baum des Lebens“ an die Welt ist seine Krone. Sie ist jedes Jahr verschieden und passt meist gut zu dem Stamm, der sie trägt. Für eine Krone braucht es einen klaren Kopf. Wer seinen Kopf aufrecht trägt, kann gute Gedanken entwickeln.

Wir kennen die Krone auch aus Märchen. Der Prinz erhält sie, weil er für sein Glück schwere Prüfungen auf sich genommen und überlebt hat. Er ist innerlich gereift und erwachsen geworden. Nun ist er ein König, trägt die Krone, feiert Hochzeit und hat sein eigenes „Reich“.

Das Element Luft schenkt uns geistige Höhenflüge, Inspiration. Es ist männlich und schnell, abstrakt denkend, neugierig und gerecht. Doch es symbolisiert auch Gefühlskälte, Chaos, Oberflächlichkeit, Elfenbeintürme und Luftschlösser.

Schamanische Reise zur Luft

Ich fliege wie ein Vogel am weiten Himmel. Die Wolken und eine frische Brise begegnen mir. Was erzählt der Wind, wie ordne ich die Gedanken? Die Phantasie kann sich grenzenlos entfalten. Ich erlebe die Leichtigkeit des Seins, bin eingehüllt in Lichtstrahlen.

Mit tiefen Zügen fülle ich den Brustkorb und atme durch die Poren der Haut wieder aus. Wie fühlt sich die Luft an, gibt sie Halt? Ist sie feucht, heiss oder kalt? Wie war es, als Kind einen Drachen steigen zu lassen? Ich schaue von unten nach oben, folge seinem Höhenflug und bin der Drache.

Entscheidend für die Stärkung der eigenen Kraft, die innere Ordnung ist es, den Bezug zur Luft bewusst zu erleben. Ein alltägliches Ritual wäre zum Beispiel, ganz bewusst dankbar zu atmen.

Auf meiner Entdeckungsreise mit dem „Baum des Lebens“ habe ich mittlerweile viele alte, mittelalte und junge „Bäume“ erlebt. Sie haben in meinen Seminaren neue Äste für kreatives Wachstum, grüne Blätter für gesundheitliches Wohlergehen und bisher unbekannte Kraftquellen für ihr Erblühen mitnehmen können.



Der Stamm ist vergleichbar mit unserem Rücken: Wer bin ich?

Beim Abschlussgespräch spüre ich oft die veränderte, freudvolle Atmosphäre im Raum, staune über die Vielfalt der Erfahrungen und schaue in selbstbewusstere Gesichter. Die Menschen berichten von Blockaden, die sich im Rücken gelöst haben, von Erstaunen über die eigene Kraft, von innerer Harmonie, bewussterem Kontakt zu den eigenen Wurzeln, einem gestärkten Körpergefühl und mehr Klarheit über die eigenen Grenzen. Allen gemeinsam ist ein neues Selbstvertrauen bezüglich ihrer Visionen und Pläne.

Und so gehen wir, mit dem Bild des Baumes im Herzen, lächelnd auseinander, wissend, dass wir das zarte Band zwischen Mensch und Natur erneuert und gestärkt haben.

INFO

Weiterführende Informationen zur Autorin:

Auskünfte zu Horoskop- und Tarotberatungen, Heilsitzungen, Rituale und Coachings über Vreni Ochsner, Tel. 071 393 86 24 oder www.sammann.net

