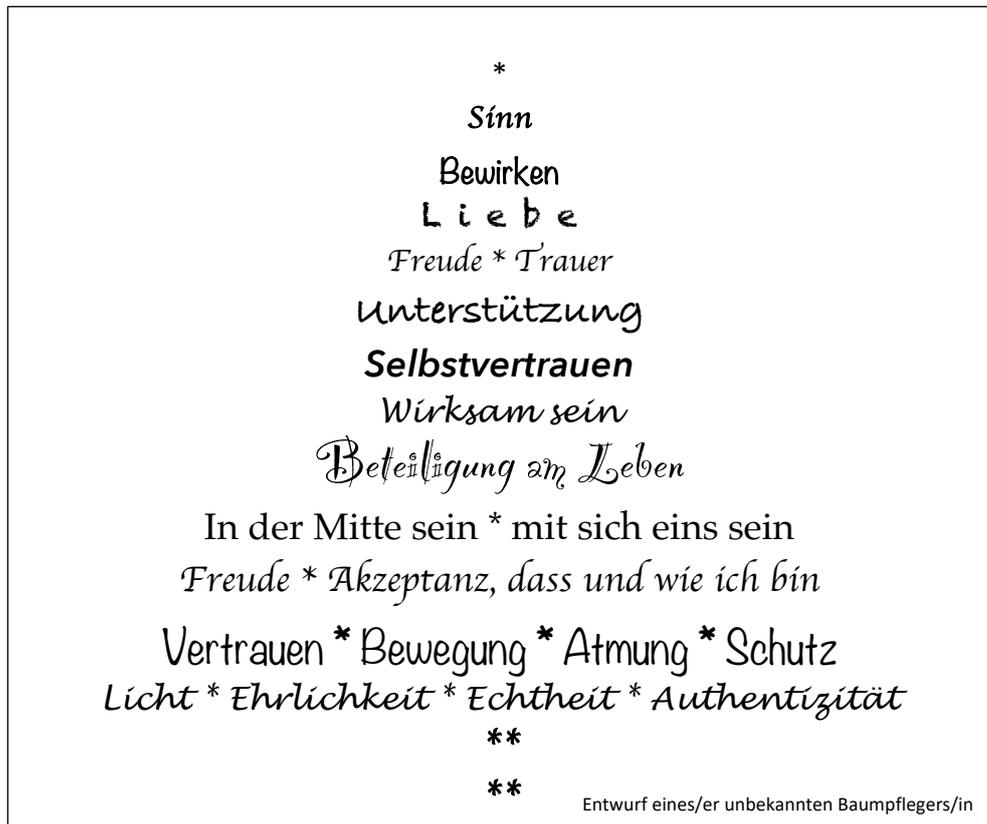


## Das Bedürfnisbäumchen



Das Bedürfnisbäumchen wächst im Laufe unseres Lebens immer weiter, es treibt neue Äste aus und lässt Blüten sprießen und immer wieder erfreuen wir uns an seinen Früchten. Kein Bäumchen ist wie ein anderes und doch ähneln sich unsere Bäumchen oft sehr.

In Krisenzeiten gerät das Bäumchen oft in Not. Es droht zu verdursten, weil wir uns dann nicht immer sicher sind, wie wir es so versorgen können, dass es uns weiter erfreut und ernährt. Wir werden vielleicht auch unachtsam und bemerken gar nicht, dass es anfängt zu verdorren. Oder äußere Bedrohungen lenken uns davon ab, es weiterhin liebevoll zu pflegen.

Passend zu den ungewohnten Umständen der Herausforderung aufgrund von Corona, Krieg und Klimawandel hier eine Übung, die der Pflege des Waldes der Bedürfnisse dienen soll, in dessen Mitte unser jeweilig einzigartiges Bäumchen steht:

Erforsche Dich bitte:

- Welche Bedürfnisse hast Du derzeit allein nur für Dich (individuelle, d.h. körperlich-seelisch-geistige Bedürfnisse)?
- Welche Bedürfnisse hast Du in Bezug auf andere Menschen (soziale Bedürfnisse)?
- Welche Bedürfnisse anderer Menschen möchtest Du gerne erfüllen?

Welche Möglichkeiten fallen Dir ein, diese Bedürfnisse alle gut in Dein Leben zu integrieren? Tausche Dich dazu mit anderen Baumpflegerinnen und Baumpfleger Deines näheren Umfeldes in Deinem Bedürfniswald aus.