

ALFRED ZENZ

VATER EICHE, MUTTER LINDE

BÄUME ALS SEELENBEGLEITER,
KRAFTSPENDER UND VERBÜNDETE

SCORPIO

MIT
DOWNLOAD-LINK ZUR
BAUMMEDITATION

SCORPIO

ALFRED ZENZ

**VATER EICHE · MUTTER
LINDE**

**Bäume als Seelenbegleiter,
Kraftspender und Verbündete**

SCORPIO

Erste eBook-Ausgabe 2022
Aktualisierte Neuauflage 2022

© 2019 Scorpio, ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung und Motiv: Guter Punkt, München unter Verwendung
von Motiven von iStock / Getty Images Plus (© Charcom, © hope1983)
Layout: Kerstin Fiebig, Ad Department, Bielefeld
Meditationsmusik: Gerald Schifneg, Komponist und Hypnose-Ausbildungsleiter,
www.schifneg.at, www.lifedesign-akademie.at
Satz: Danai Afrati und Robert Gigler, München

Konvertierung: Bookwire
ePub-ISBN: 978-3-95803-547-8

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die
Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

**»Bäume sind Heiligtümer.
Wer mit ihnen zu sprechen, ihnen
zuzuhören weiß, der erfährt die
Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren
und Rezepte, sie predigen, um das
Einzelne unbekümmert, das Urgesetz
des Lebens.«**

(Hermann Hesse)

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG

Die Weiß-Birke – Die Lichtbringerin unter den Bäumen

Die Eberesche – Die Erweckung der Lebenskraft

Die Hohe Esche – Der Speer Odins

Die Schwarz-Erle – Der Baum des urweiblichen Prinzips

Die Silber-Weide – Der Baum der Harmonie und
Gefühlstiefe

Der Weißdorn – Der Herzenskrieger unter den Bäumen

Der Berg-Ahorn – Der kosmische Vater unter den Bäumen

Die Ulme – Der Baum der Transformation und Vermittlung

Die Rot-Buche – Die grünen Kathedralen des Waldes

Die Stiel-Eiche – Die Königin unter den Bäumen

Die Haselnuss – Sinnbild für Fruchtbarkeit und Sexualität

Die Vogel-Kirsche – Die Dame des Waldes

Die Winter-Linde – Das Herz des Waldes

Der Schwarze Holunder – Der Hüter des Erdenreichs

Die Weiß-Tanne – Die Mutter unter den Nadelbäumen

Die Fichte – Die konzentrierte Kraft des hohen Nordens

Die Rot-Kiefer – Der befreiende Atem des Waldes

Die Eibe – Der Baum der Unsterblichkeit

DANK

LITERATURVERZEICHNIS

ÜBER DEN AUTOR

DOWNLOADLINK ZUR BAUMMEDITATION

BILDNACHWEIS

EINFÜHRUNG

Begegnung mit einer 1000-Jährigen

Sie mag noch 100 Meter von uns entfernt sein, und doch ist ihre Erscheinung bereits monumental, strahlt Kraft und Erhabenheit aus. Es ist ein mystisch-nebliger Novembertag, wie er im Buche steht, und wir nähern uns der 1000-jährigen Eiche von Bierbaum, einem kleinen Ort im Südosten Österreichs. Anfangs tat es meine Stimmung noch dem Wetter gleich und war etwas getrübt. Doch mit jedem Schritt, den wir auf die Eiche zugingen, begann mein Herz schneller und kräftiger zu schlagen. Meine Augen weiteten sich, und der innere Nebel wich den warmen Strahlen der aufgehenden Sonne. »*Was für ein Baum!*«, dachte ich bei mir. Ich umrundete sie mehrmals, bevor ich mich ihr vorsichtig näherte. Wir waren an diesem Tag alleine und konnten uns ganz auf den Baum einlassen. Als ich ihre tiefe, rissige Borke das erste Mal berührte, durchfuhr mich sanfte, aber kraftvolle Energie, die sich wie ein elektrischer Impuls in meinem ganzen Körper ausbreitete. Ich schloss die Augen und tauchte ein in ihre Welt, in ihre 1000-jährige Geschichte. Anfangs war mir, als zögen Bilder aus längst vergangenen Zeiten an mir vorbei. Und dann fühlte ich mich hinausgeschleudert in die Weiten des Kosmos. Es war, als

könne ich all unsere neun Planeten sehen und spüren, als ob jeder Ast dieses Baumes zu einem der gigantischen Himmelskörper führte, wie dicke Leitungsbahnen, die die kosmische Energie auf die Erde transportieren. Jupiter, Saturn und dort die Venus ... Es war erhaben, gigantisch und unfassbar schön. Ich wurde aufgeladen mit einer Kraft, die mir Klarheit und eine Art von (Baum-)Weisheit schenkte, die mich bis heute begleitet und immer wieder an diesen Moment zurückdenken lässt.

Damals wurde mir bewusst, wie sehr ein Baum mit dem Kosmos verbunden ist. Wie sehr durch ihn die Rhythmen und Energien unserer Planeten fließen und mit welcher unglaublicher Intensität er diese uns Menschen vermitteln kann. Vielleicht war es ihr Alter, das starke Baumwesen, das ihr innewohnte, oder die unzähligen Rituale, die im Laufe der Jahrhunderte unter ihrer schützenden Krone durchgeführt wurden. Für mich war die alte Eiche jedenfalls ein Tor der Weisheit, das mich ehrfürchtig in andere Wirklichkeiten schauen ließ. Nach dieser Begegnung durchflutete mich helle Begeisterung und Lebensfreude. Mein Trübsinn vom Morgen schien wie weggeblasen. In mir machte sich tiefe Dankbarkeit breit. Dankbarkeit, am Leben zu sein und als Teil eines großen Ganzen untrennbar mit der Natur und all ihren Geschöpfen verbunden zu sein. Ich spürte genau, dass mir diese Verbindung vor allem eines ermöglichte: geistiges und seelisches Wachstum.

**Warum Bäume als Seelenbegleiter
und Kraftspender heute wichtiger
sind als je zuvor**

Bäume haben die Fähigkeit, Erde und Himmel miteinander zu verbinden. Und wenn man sich ganz bewusst auf einen Baum einlässt, vermag er, diese Verbindung auch in uns Menschen wiederherzustellen, sodass wir uns wieder als einen lebendigen Teil der Natur erfahren können. Wenn das geschieht, geschieht Heilung, wobei das Wort Heilung nichts anderes bedeutet als »Ganz-Werden«. Baummedizin ist daher eine ganzheitliche Medizin, die Tausende von Jahren alt ist.

Die Blüten, Blätter, Rinde, Früchte und Nadeln eines Baumes waren in früheren Zeiten von immenser Bedeutung, um körperliche Gebrechen und Krankheiten zu heilen. Verarbeitet zu Salben, Tinkturen oder Tees, waren sie einst die wichtigsten und zugleich einzig verfügbaren Arzneimittel unserer Vorfahren. Von dem alten Wissen über die Heilkraft der Natur können wir natürlich auch heute noch profitieren. Doch im Laufe der Zeit hat sich einiges verändert. Als Menschen, die in hoch entwickelten Industrienationen leben, müssen wir heute nicht mehr gegen Krankheiten kämpfen, die durch zugig-feuchte Stuben, unzureichende Hygiene oder Nahrungsmangel verursacht werden. In einer Zeit, in der die moderne Medizin wahre Wunder vollbringen kann, hat Gesundheit einen anderen Stellenwert bekommen. Die Krankheitsdämonen unserer Zeit heißen Stress, Überlastung, Depression oder Burn-out. Überfüllte Nervenkliniken und das rasant steigende Angebot an psychologischen Therapie- und Behandlungsformen zeigen, dass wir heute vor allem seelische Unterstützung brauchen. Wonach sich das menschliche Herz letztendlich verzehrt, ist »Seelenheil«. Wir alle suchen nach unserer Wahrheit, nach dem, was wir Liebe, Friede, Eins-Sein oder All-Verbundenheit nennen. Es ist das, was uns letztendlich unsere Kraft und Vitalität zurückbringt, uns innere Gelassenheit, Selbstliebe und damit auch körperliche Gesundheit schenkt. Die

bedeutendste Kraftquelle dafür befindet sich direkt vor unserer Nase – **DIE NATUR**. Für mich ist sie die unmittelbarste Verbindung zu der Urquelle allen Seins. Und einer ihrer wichtigsten Vertreter sind **DIE BÄUME** in all ihrer vielfältigen und wundersamen Wesenserscheinung. Ihnen wohnen Kräfte und Energien inne, die uns wieder zurück in unsere Kraft, unser Urvertrauen bringen und damit die Rückverbindung zu unseren Urahnen schaffen, die noch um die Geheimnisse der Natur und ihrer Geschöpfe wussten. Es ist für uns überlebenswichtig, die Liebe zu Mutter Natur in uns wieder zu erwecken und uns daran zu erinnern, dass Bäume so viel mehr sind als Holzlieferanten, Gestaltungsobjekte oder Sauerstoffproduzenten. Sie sind vor allem eines: Gefährten und Verbündete, die uns Seelenheil schenken können.

Bäume als Heiler – der unerforschte Teil des Wesens Baum

1984 erregte eine außergewöhnliche Krankenhaus-Studie die Aufmerksamkeit der Weltöffentlichkeit. Der Gesundheitswissenschaftler Roger Ulrich wies in einem Experiment nach, dass sich Patienten, die nach einer Operation ein Zimmer mit Ausblick auf einen Baum hatten, schneller erholten als solche, die diesen Anblick nicht genießen konnten. Es war sogar so, dass die Patienten in der »Baum-Gruppe« nach der Operation deutlich weniger Schmerzmittel benötigten als die Vergleichsgruppe ohne Baum-Aussicht. In zahlreichen weiteren Studien stellte Ulrich fest, dass die Erfahrung der Natur selbst dann Schmerzen zu lindern vermag, wenn sie nur über Filme, Fotos oder Tonband vermittelt wird. Die Studie war deshalb

so aufsehenerregend, weil sie damit den Beweis lieferte, dass allein der Blick auf einen Baum heilen kann.

Warum der Anblick eines Baumes genügt, um derartige Selbstheilungskräfte auszulösen, wird die Forschung wohl noch viele Jahrzehnte lang beschäftigen. Was für mich, und wahrscheinlich jeden Baumliebhaber mit einem offenem Geist, jedoch klar ist: Bäume berühren unser Herz auf eine besondere Art und Weise und sie verbinden uns mit der höchsten uns zur Verfügung stehenden Kraftquelle – unserer Spiritualität. Dieser Punkt ist für mich mit Abstand der bedeutendste und im wahrsten Sinne des Wortes »berührendste« Faktor, um derlei Heilungsprozesse zu erklären. Es mag zwar der wissenschaftlich am wenigsten erforschte Bereich sein, für mich ist jedoch genau das der Grund, warum Heilung geschieht, wenn wir mit einem Baum in Kontakt treten.

Darum soll es in diesem Buch vorrangig um das Wesen der Bäume und ihre Wirkung auf unser geistig-seelisches Befinden gehen. Es ist eine Reise zu dem mystisch unsichtbaren Teil des Wesens Baum. Zu dem alten Wissen der Druiden, Kräuterfrauen und Pflanzenheilkundigen, die noch um die Geheimnisse der Natur und ihrer Geschöpfe wussten und in regem Austausch mit ihnen standen. Es geht also um Energien und Schwingungen, die heute physikalisch (noch) nicht messbar sind. In diesem Buch möchte ich meine eigenen, persönlichen Wahrnehmungen schildern, die ich im Laufe der Jahre machen durfte und durch viele Teilnehmer meiner Workshops, Wahrnehmungstrainings und Naturseminare bestätigt bekam. Und dennoch ist mir wichtig zu sagen: Das, was ich hier schreibe, ist nicht DIE EINE Wahrheit. Es ist MEINE Wahrheit. Andere naturspürige Menschen mögen diese Erfahrungen teilen, auch wenn sie natürlich bei jedem etwas anders ausgeprägt sein können. Gerade in einem Feld, in dem es um die seelische

Dimension, um die Gefühlsebene geht, ist es wichtig, auf die eigenen Gefühle zu hören und bewusst WAHR-zu-nehmen. Es ist daher nicht mein Anspruch, historische oder gar wissenschaftliche Fakten zu bestätigen, sondern meine Liebe zur Natur und den Bäumen mit dir als Leser oder Leserin zu teilen. Es geht nicht um »richtig« oder »falsch«, sondern darum, was FÜR DICH stimmig ist. Die hier beschriebenen Baumporträts sollen dir helfen, dich bewusster mit den Bäumen zu beschäftigen und dich von ihrer Kraft und ihrem Wesen führen und unterstützen zu lassen. Vielleicht magst du das eine oder andere ähnlich erleben. Vielleicht haben die Bäume aber auch ein ganz anderes Geschenk für dich parat.

Mein Weg als Seelengärtner - vom Vertrauen in die eigene Wahrnehmung

Bevor ich begann, Menschen die unsichtbare Dimension der Natur näherzubringen, war ich in der Garten- und Landschaftsgestaltung tätig. Zehn Jahre lang leitete ich mein eigenes Gartenbauunternehmen, das ich schließlich verkaufte, um meiner neuen Berufung als Seelengärtner zu folgen. Als Vermittler zwischen Mensch und Natur begann ich, Vorträge, Workshops und Naturseminare anzubieten. Obwohl ich schon damals eine tiefe Verbindung zu den Pflanzen hegte und sie in ihrer Kraft wahrnehmen konnte, schöpfte ich mein Wissen noch lieber aus Büchern, denen ich etwas mehr vertraute als meinem Gefühl im Umgang mit der Pflanze.

Das funktionierte auch eine Weile ganz gut, bis ich eines Tages vor einer großen Herausforderung stand. Ich wollte zusammen mit meiner Frau Diana zu einem Camp in Spanien reisen. Einmal im Jahr treffen sich dort ca. 200 Gleichgesinnte, um gemeinsam zu feiern, sich auszutauschen und kostenfreie Workshops anzubieten. Ich nahm allen Mut zusammen und trug mich mit einer »Pflanzengeister-Trance« in die Veranstaltungsliste ein. Doch ich hatte nicht bedacht, dass in Spanien eine völlig andere Flora gedeiht als bei uns zu Hause. Es war schon schwer genug, mir Wissen über die feinstoffliche Wirkung unserer heimischen Bäume anzulesen. Aber etwas Greifbares über Myrte, Stechwinde oder Feige herauszufinden war fast unmöglich. Doch irgendetwas musste ich den Menschen ja über die feinstoffliche Wirkung ihres Pflanzenverbündeten erzählen, zumindest war das mein Anspruch. Wenn es einer Hildegard von Bingen, einem Rudolf Steiner und einem Edward Bach gelungen ist, die Kräfte einer Pflanze an sich selbst zu erfahren, dann habe ich ja vielleicht auch die Fähigkeit, diese Kräfte zu erspüren, so dachte ich mir. Gesagt, getan, ich setzte mich zu einer Aloe-vera-Pflanze, die auf unserem Balkon stand, und öffnete meinen Geist für ihr Wesen. Schnell bekam ich Bilder, Gefühle und Eindrücke und versuchte aufzuschreiben, was sie mir als Botschaft vermitteln möchte. Sinngemäß kam so etwas wie »Tri, Tra, Tratsch, ich mache gerne Quatsch ...« dabei heraus. »Na, toll!«, dachte ich mir. »Was für ein fruchtbares Gespräch. Was soll ich damit jetzt anfangen?!« Zunächst etwas entmutigt, gab ich mich dennoch dem Ganzen hin, immerhin konnte ich spüren, dass ich mit der Pflanze in Kontakt war. Zudem durfte man sich bei dem Camp ja ohnehin ausprobieren, was hatte ich also zu schon verlieren? Das Gleiche machte ich also in Spanien mit der Pinie, der Feige, der Myrte, der

Stechwinde und all den anderen schönen Gewächsen vor Ort. Als der Workshop schließlich startete, führte ich um die 50 Teilnehmer durch die Trance, um danach meine eigenen Erfahrungen über die Pflanzenkräfte mit ihnen zu teilen. Zu meiner großen Überraschung traf das, was ich von meiner eigenen Wahrnehmung heraus über die Pflanze erzählte, genau ins Schwarze. Es passte exakt zu der momentanen Lebenssituation der Teilnehmer. Es schien jetzt wirklich der Pflanzengeist zu sein, der durch mich sprach, mit dem ich innig verbunden war, genau wie die Teilnehmer mit der jeweiligen Pflanze. So konnte wirkliche Berührung geschehen, und ich durfte erkennen, wie viel mehr Kraft sich entfaltet, wenn man aus dem Herzen spricht, anstatt Fakten aus einem Buch zu zitieren.

Wieder zu Hause angekommen, überprüfte ich meine Wahrnehmung dann bei vielen anderen Pflanzen. Bevor ich irgendetwas über die Pflanze wusste, übte ich mich darin, ihre innewohnenden Kräfte am eigenen Leib zu erfahren, um das von mir Wahrgenommene dann mit der vorhandenen Literatur zu vergleichen. Mit Freude durfte ich feststellen, wie treffend sie mit dem übereinstimmte, was es an Mythologie und Feinstofflichkeit von Bäumen und Heilkräutern nachzulesen gab. Übrigens klärte sich dann auch irgendwann das mit der Aloe-vera-Pflanze auf. Denn ihr Pflanzengeist vermittelt vor allem eine gewisse Art von Narrenfreiheit und fordert in spielerischer Weise dazu auf, nicht immer alles so ernst zu nehmen und sich den Kopf zu zerbrechen. Somit passte der Satz, dass sie »gerne Quatsch macht« perfekt. Es war nur eine Frage der richtigen Interpretation.

Heute vertraue ich dem, was ich selbst spüre, mehr als jedem Buch. Dadurch eröffnete sich mir das Reich der Pflanzen und Bäume in einer Schönheit, von der ich nie zu träumen gewagt habe. Im Falle dieses Buches lautet die

Botschaft daher: Auch du hast die Fähigkeit, mit Bäumen zu kommunizieren und ihre Wirkkräfte heilsam für dich selbst zu erfahren. Du musst nur bereit sein, dich mit der Unschuld eines Kindes ihrem Wesen zu nähern und dem Vertrauen zu schenken, was du wirklich fühlst.

Über die Art und Anwendung dieses Buches

Die Baumporträts

Ich werde in diesem Buch achtzehn bedeutende, heimische Bäume vorstellen, welche Kräfte ihnen innewohnen und wie sie uns diese auf heilsame Art und Weise vermitteln. Der Fokus gilt hier vor allem ihrer Wirkung auf der geistig-seelischen Ebene des Menschen. Natürlich hätten noch viele weitere Bäume Eingang in das Buch finden können. Denn ich bin überzeugt, dass jeder Baum sein ganz eigenes Geschenk für uns bereithält. Und auch für unsere keltischgermanischen Vorfahren waren alle Bäume heilig. Sicherlich gab es besonders hoch verehrte Arten wie Eiche, Linde, Holunder oder Hasel. Aber auch Zwerg- und Kleinsträucher wie Besenginster oder Heidekraut waren für sie von immenser Bedeutung. Es würde also den Rahmen dieses Buches sprengen, alle wichtigen Bäume und Sträucher aufzuführen. Daher habe ich vorwiegend Baumarten ausgewählt, die leicht und häufig anzutreffen sind und einen hohen Bekanntheitsgrad haben.

Jeder Baum hat dabei seinen eigenen Charakter, sein eigenes ihm innewohnendes Wesen, das ihn auszeichnet. So wie jeder Mensch einen eigenen Typus hat, wirkt auch jeder Baum auf seine eigene Art und Weise. Wie du merken wirst,

liegt mein Fokus in diesem Buch auf spezifischen Baumarten. Ich beschreibe beispielsweise nicht die Gattung »Ahorn« im Allgemeinen, zu der in unseren Breiten Feld-, Spitz-, Berg- und Eschen-Ahorn zählen, sondern ganz im Speziellen den Berg-Ahorn. Denn viele Arten weisen ein einzigartiges Wirkspektrum auf, das sich zuweilen stark von dem seiner »Brüder« und »Schwestern« unterscheidet. Wann immer es also wichtig ist, bei der Bestimmung deines Baumverbündeten auf die jeweilige Artzugehörigkeit zu achten, findest du entsprechende Hinweise dazu im Text.

Im Gespräch mit dem Baumgeist

Wenn ich in diesem Buch vom »Baumgeist« spreche, dann meine ich die »Gruppenseele« der einzelnen Baumart. Wenn ich beispielsweise mit dem Geist der Stiel-Eiche in Kontakt gehe, dann verbinde ich mich sozusagen mit der Gruppenseele aller Stiel-Eichen. Die Gruppenseele stellt das nächsthöhere Bewusstsein des einzelnen Baumes dar und wird auch gerne als »Deva des Baumes« bezeichnet. Der aus dem Sanskrit übernommene Begriff »Deva« stammt aus dem hinduistischen Weltbild und bedeutet so viel wie »göttliches, strahlendes Wesen«. Im Naturreich stellen Devas die führenden Intelligenzen und höchsten Entfaltungsebenen der Naturwesen dar. Sie leben als die »Beseelung« oder das »Bewusstsein« eines Baumes oder einer Baumgruppe. Wenn du also über ein einzelnes Ästchen mit der Kraft des Baumes in Kontakt trittst, gehst du wahrscheinlich mit dieser hoch vergeistigten Wesenskraft in Verbindung. Bei meinen Pflanzegeister-Workshops führe ich die Teilnehmer dazu in eine Art Tief-Trance. Dadurch gelangen sie geistig auf die gleiche Schwingungsebene wie

die Pflanze und können mit ihr kommunizieren bzw. ihre Energie wahrnehmen.

Etwas anders mag es in der freien Natur aussehen, wenn du dich direkt zu einem alten Baum gesellst oder durch einen Wald spazierst. Hier kommst du zwangsläufig mit weitaus mehr Energien auf unterschiedlichsten Ebenen in Verbindung. Gerade sehr alten Bäumen wohnt oft ein individueller Geist inne, den man auch gerne als den »Faun« des Baumes bezeichnet. Als Natur- und Elementarwesen verkörpert er das individuelle Bewusstsein des Baumes und stellt somit die Ebene dar, auf der die direkte Kommunikation stattfindet. Im Unterschied zum Deva ist es ein weitaus lebendigerer Austausch, der auch nicht unbedingt eine meditative Haltung voraussetzt, sondern einfach nur deine Präsenz. Dabei darfst du dir den Faun nicht als feststoffliches Wesen vorstellen, sondern mehr wie eine Art Kraft, die den Baum bewohnt, ähnlich wie der Geist des Menschen den Körper bewohnt. Als Naturwesen des Elementes Erde übernimmt der Faun die Verantwortung für das ordnungsgemäße Wachsen und Gedeihen eines Baumes und begleitet diesen ein Leben lang. Das Wesen Baum beginnt also nicht erst mit seinem physischen Körper oder seiner Borke. Du trittst bereits mit ihm in Kontakt, wenn du noch in gewisser Entfernung von ihm bist. Wie weit genau, hängt von deiner Offenheit und der Vitalität des Baumes ab. Ob du nun mit dem Deva oder dem Faun des Baumes in Kontakt gehst, ist völlig egal – du wirst die Kraft des Baumes spüren. Du musst also weder wissen, mit wem oder was du dich verbindest, noch musst du irgendwelche Kenntnisse über den Baum haben, um dich von seinem Wesen durchdringen und berühren zu lassen.

Um dieses »Zwiegespräch« mit dem Baum auszudrücken, gibt es viele Formen – schreiben, malen, tanzen, singen und so weiter. Für dieses Buch habe ich die Form der Poesie

gewählt, die Ausdrucksform der alten Barden und Minnesänger, wenn sie tiefer liegende Botschaften vermitteln wollten. Sobald ich mit dem Geist eines Baumes in Kontakt trete, lasse ich mich vollständig von seiner Kraft durchdringen und durch mich wirken. Dabei frage ich: »Wenn dein Wesen durch mich sprechen würde, was hätte es zu sagen?« Sobald ich einen Impuls bekomme, schreibe ich diese Botschaft Wort für Wort auf, die meist poetische Verse ergibt, die du in den Baumporträts nachlesen kannst.

Die Begegnung mit dem Pflanzengeist

Wenn du mit einem Baum in tiefen Kontakt kommst, kann es sein, dass dir Bilder erscheinen, bestimmte Situationen auftauchen oder du vielleicht sogar Töne hören kannst. Der Baum nimmt dich sozusagen mit auf eine magische Reise in seine Welt, wo völlig andere Gesetze herrschen. Und ja, es ist die Kraft der Fantasie, die hier wirkt. Sie ist gleichzeitig das Vehikel, das dir alle Türen und Tore öffnet, um die vom Baum vermittelten Botschaften in aller Vielfalt zu empfangen. Sehr oft zeigt sich diese Vielfalt in Form von Geschichten, Symbolen und magischen Bildern. Sie enthalten all die Essenz, die letztendlich nur du selbst entziffern und deuten kannst, damit genau die Art von Entwicklung geschehen kann, die du gerade am nötigsten für dich brauchst.

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass die Begegnung mit dem Geist des Baumes eine sehr persönliche, individuelle Erfahrung ist. Die Begegnungen, die ich in den Baumporträts schildere, entspringen daher meiner eigenen, subjektiven Erfahrung. Wenn du mit dem Geist eines Baumes in Kontakt gehst, können sich dir also auch völlig andere Bilder zeigen. Denn die Kraft des Baumes wird sich

dir genau so zeigen, wie sie für dich am leichtesten verständlich ist. Sie kleidet sich sozusagen in dein ganz persönliches Seelengewand, das es so nur einmal auf dieser Welt gibt. Sei dir daher bewusst, dass das, was ich schildere, nicht zwangsläufig auch dein Erleben sein muss. Viel wahrscheinlicher ist sogar, dass du eine völlig andere Version erzählen würdest. Vielleicht siehst du auch gar keine Formen oder Bildern sondern nur eine bestimmte Farbe, oder dein Erleben äußert sich in einer intensiven Gefühlswahrnehmung. Manche Menschen sind bei einer Trance aber auch so weit weg, dass sie sich nicht erinnern können, was sie erlebt haben. Sie merken nach dem Zurückkommen plötzlich nur, dass sie sich besser, heller, kraftvoller, ruhiger und vitaler fühlen als zuvor. Ich kann dir versichern: In dem Moment, in dem du die Bereitschaft hast, dich auf den Pflanzengeist einzulassen, hat die Reise bereits begonnen, und du wirst niemals nichts erleben. Selbst wenn scheinbar »nichts« geschieht, ist genau das Teil deines Prozesses und lässt dir so eine bestimmte Information zukommen. Lass zu, dass das geschieht, was in diesem Moment geschehen soll, und du wirst eine wundersame und zutiefst heilsame Begegnung mit dem Baum haben.

Was der Baum für dein Seelenheil tun kann

Der Abschnitt »Was der Baum für dein Seelenheil tun kann« bildet zusammen mit dem poetischen Teil das Herz der einzelnen Baumbeschreibungen. Hier findest du die wichtigsten Wirkungen der Bäume auf dein geistig-seelisches Befinden. Diese beruhen auf meiner eigenen Wahrnehmung der Baumenergien, die viele Teilnehmer meiner Seminare über die Jahre hinweg bestätigten – oft ohne überhaupt zu wissen, mit welchem Baum sie es gerade

zu tun haben. Aber auch hier gilt, dass dein persönliches Erleben und damit auch das Thema, mit dem du gerade zu tun hast, Vorrang hat vor allgemeinen »Wirkbeschreibungen«. Die Kraft des Baumes wirkt hier wie eine Art Medizin, die mit einem bestimmten Teil von dir in Resonanz geht. Und zwar mit jenem Teil, der nach persönlicher Entwicklung strebt.

Manchmal kann es sein, dass du dich von einem bestimmten Baum gerufen fühlst, als würde er sagen: »Komm zu mir. Ich bin da für dich. Ich kann dir helfen, dich unterstützen.« Das zeigt sich vielleicht beim Spaziergang durch den Wald, wenn du auf einmal das Bedürfnis hast, eine ganz bestimmt alte Tanne zu umarmen. Oder dir fallen die hübschen Blüten eines Holunderstrauchs auf, und du bekommst Lust, sie zu sammeln, um leckere Köstlichkeiten daraus zuzubereiten. Genauso ist es möglich, dass dir ein Baum im ersten Moment unsympathisch erscheint, was übrigens schon wieder ein erster Hinweis darauf sein kann, dass er sich dir als Verbündeter offenbart. Denn egal ob positives oder negatives Gefühl, beides ist Zeichen einer unmittelbaren Reaktion, die nichts anderes bedeutet, als mit dem jeweiligen Baum in Resonanz zu sein. Oft offenbaren sich dabei gerade die herausfordernden Exemplare als besonders hilfreich und werden plötzlich zum besten Freund und Lebensbegleiter. Vertraue also auf dein Empfinden, und du wirst sehen, dass genau der Baum oder Strauch zu dir kommt, der dir in dem Moment guttut.

Um dir die Suche nach deinem Baumverbündeten dennoch etwas zu erleichtern, findest du in jedem Kapitel eine kurze Zusammenfassung, für welche Menschen und Lebenssituationen ein bestimmter Baum besonders gut geeignet ist. Letztendlich kann aber natürlich jeder Baum für jeden Menschen geeignet sein. Denn Bäume vermögen Himmel und Erde in uns zu verbinden, sie bringen uns in

unsere Kraft und Mitte und geben uns auf ihre ganz eigene Art und Weise Schutz und Halt. Wenn du dich also von einem bestimmten Baum gerufen fühlst, folge seinem Ruf. Und was immer dir dieses Baumwesen als Geschenk macht, es wird perfekt für dich passen.

Wie du die Kraft des Baumes am besten für dich nutzen kannst

In dem Abschnitt »Wie du die Kraft des Baumes am besten für dich nutzen kannst« zeige ich dir, welche Möglichkeiten es gibt, um möglichst intensiv mit der Energie, dem Wesen und der Kraft des jeweiligen Baumes in Kontakt zu kommen. Oft reicht schon eine einzige intensive Begegnung aus, und du kannst dich immer wieder mit dem Baum verbinden, alleine wenn du an ihn denkst. Diesen Anker kannst du aber noch verstärken, ähnlich einem Schutzamulett, das du um den Hals trägst. Die folgenden Punkte sollen dir eine Idee geben, wie du die Ressource »Baum-Kraft« am besten für dich erschließen und verankern kannst, um eine größtmögliche Wirkung zu erzielen.

Bewusste Begegnung

Die in diesem Buch aufgeführten Bäume sind leicht und häufig im mitteleuropäischen Raum anzutreffen. Meiner Meinung nach sind Begegnungen in der freien Natur am einprägsamsten, da du mit der ganzen Lebendigkeit und den Wirkkräften eines Baumes in Verbindung kommst. Gerade alte Dorflinden und Eichen bzw. alle naturgewachsenen Bäume, die seit Jahrhunderten existieren, stehen oft auf geomantisch auffälligen Standorten, sprich an Kraftplätzen. Dennoch kann die

bewusste Begegnung ebenso mit dem blühenden Kirschzweig in deiner Vase oder einem mitgebrachten Kiefernzapfen aus dem Wald erfolgen. Und selbst das muss nicht unbedingt sein – allein der Blick aus dem Fenster auf den nahe gelegenen Stadtpark kann ausreichen, um mit dem Baumwesen Zwiesprache zu halten. Solltest du einen eigenen Garten haben, kannst du dir natürlich auch deinen ganz persönlichen »Inspirations-, Schutz- oder Geburtsbaum« in unmittelbarer Nähe pflanzen. Die Linden, Eichen und Ahorne auf so manchem alten Bauernhof waren ursprünglich nichts anderes als Schutzbäume für Haus und Hof. Und wenn du zusätzlich noch einen Wald oder ein schönes Fleckchen Natur in deiner Nähe hast, kann ich dir nur sagen: Nutze sie, erfahre sie, öffne deine Augen für die atemberaubende Schönheit, die dich tagtäglich umgibt. Lass sie nicht zu etwas Selbstverständlichem werden. Es ist ein großer Segen, wenn du in einer solchen Region leben darfst.

Eine gute Möglichkeit, um dich bei deinem nächsten Spaziergang durch die Natur leichter mit der Kraft eines Baumes zu verbinden, sind Affirmationen, die du für dich – lautausgesprochen oder im Stillen – wiederholen kannst, um mit ihm in Kontakt zu treten. Affirmationen können dir aber auch an jedem anderen Ort – sei es zu Hause oder bei der Arbeit – helfen, um dir das heilende Wesen deines Baumverbündeten zu vergegenwärtigen und gewinnbringend in deinem System zu verankern. Die aufgeführten Affirmationen im Buch sind dabei mögliche Formulierungsvorschläge. Wenn du Lust hast, kannst du aber auch deine eigenen Wortkreationen erschaffen. Das können Teile aus den poetischen Versen sein oder ein Satz, der dir im Zusammenhang mit dem Baum immer wieder ins Gedächtnis kommt.

In der naturheilkundlichen Anwendung

Die traditionelle Volksheilkunde bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, um die Blätter, Blüten und Früchte, aber auch die Rinde oder das Harz eines Baumes bei körperlichen und seelischen Leiden zu nutzen. Auch auf dieser Ebene kann dir dein Baumverbündeter also zu einem kraftvollen Unterstützer werden. Zudem gibt es für mich keinen ganzheitlicheren Ansatz als den der »Naturapotheke«. Wenn du beispielsweise Lindenblütentee trinkst, weil du gerade von einer fiebrigen Erkältung geplagt wirst, profitierst du nicht nur von ihrer nachweislich fiebersenkenden Wirkung, sondern auch von ihrer wärmenden, herzöffnenden Energie, die deine Genesung mit Sicherheit beschleunigen wird. Was die Medizin gemeinhin als Placeboeffekt beschreibt, ist für mich die simple Tatsache, dass dich der Lindengeist ganzheitlich auf der physischen wie feinstofflichen Ebene unterstützt, wenn du bereit bist, dich auf ihn einzulassen. Welche volksheilkundlichen Anwendungsmöglichkeiten es dabei gibt, habe ich dir jeweils am Ende der Baumporträts aufgelistet.

Die dazu nötigen Pflanzenteile wie getrocknete Blätter oder Rindenstückchen sind heute in Apotheken, Reformhäusern oder Kräutерläden zu bekommen. Ebenso fertige Präparate – von der Teemischung über Tinkturen und Baumessenzen bis hin zu Salben, Cremes oder Globuli. Das vergessene Pflanzenwissen kehrt also mehr und mehr in unser modernes Bewusstsein zurück. Wenn du die Möglichkeit dazu hast, kannst du die Wirkung noch weiter potenzieren, indem du die entsprechenden Baumteile selbst sammelst, trocknest und zubereitest. Die Genesung geschieht hier schon beim Sammeln selbst, wenn du in freier Natur bist und dir inmitten gesunder Waldluft die Grundlagen für deine eigene Hausapotheke zusammenstellst. Aber egal ob

kaufen, selber sammeln oder sich von einem Kräuterfreund beschenken lassen: Das Wichtigste ist, tue es mit Freude!

Als Wildgemüse und Lebensmittel

Eine der schönsten Arten, sich die Bäume im wahrsten Sinne des Wortes einzuverleiben, ist, sie als Nahrungsmittel zu verwenden. Kirschen oder Haselnüsse nutzen wir ohnehin als beliebte Nahrungsmittel. Aber auch die meisten anderen Bäume haben irgendeine Leckerei zu bieten. Aus den Blüten des Holunders lassen sich z.B. die schmackhaften »Hollerstrauben« zaubern, die stärkereichen Eicheln lassen sich zu Eichelkaffee verarbeiten, und aus den »Maiwipferln« von Fichte und Tanne lässt sich ein leckerer Sirup herstellen. Sogar der rote Samenmantel der hochgiftigen Eibe ist genießbar. Und wenn du z.B. eine Linde in der Nähe hast, kannst du ihre zarten Blätter als schmackhafte Rohkost oder Salatbeigabe nutzen. Auch die jungen Blattaustriebe der Rotbuche sind ein erfrischender Snack bei Waldspaziergängen. Hier kann ich dich nur einladen, die nahrhafte und gesunde Welt unserer heimischen Bäume näher kennenzulernen. Im Buch wirst du dazu den einen oder anderen Tipp finden.

In der Verwendung seines Holzes

Auch wenn so mancher Baum als Wildgemüse oder Naturmedizin erst wieder entdeckt werden muss, ist uns die Verwendung seines Holzes umso geläufiger. Dinge, die aus Holz gefertigt sind, fühlen sich lebendig an. Kein anderer Baustoff transportiert so viel Kraft, Wärme, Geborgenheit und Heimeligkeit wie das Holz unserer Bäume. Kein noch so gut nachgeahmtes Kunststoffpaneel kann einen massiven Eichenboden ersetzen. Das Massivholz sorgt nicht nur für ein gutes Raumklima, sondern strahlt auch die Kraft und

Erdverbundenheit der Eiche aus. Möbel aus Ahorn oder Birke bringen sofort Licht und Leichtigkeit in die Wohnung, während die dunklere Buche ein angenehmes Maß an Ruhe vermittelt. Ein Bett aus Zirben- oder Tannenholz sorgt nachweislich für einen ruhigeren Herzschlag und erholsameren Schlaf. Und was täten wir ohne Fichte und Lärche, die als vielseitig einsetzbare Bau- und Konstruktionshölzer ganze Häuser entstehen lassen? Uns ist gar nicht mehr bewusst, wie sehr wir uns eigentlich mit den Körpern von Bäumen umgeben. Und noch viel weniger, wie sehr wir die Wahl eines Holzes von seiner Ausstrahlung abhängig machen. Die meisten Menschen holen sich dadurch ihren Baumverbündeten mehr oder weniger unbewusst zu sich nach Hause. Vielleicht hast du ja Lust, dir die heilende Kraft deines Baumverbündeten auch einmal ganz gezielt in die eigenen vier Wände zu holen, und lässt dich von den Vorschlägen im Buch inspirieren.

Die Baummeditation

Sobald du deinen Garten, den Park oder einen nahe gelegenen Wald betrittst und einen bewussten Atemzug nimmst, beginnt deine Kommunikation mit den Bäumen bereits. Sie geschieht ganz von allein, und du musst nichts dafür tun. Das Einzige, was dich manchmal davon abhalten kann, ihr ganzes Heilungspotenzial zu erfahren, ist dein Verstand. Unser Denken ist meistens so laut, dass wir einfach nicht mitbekommen, was schon längst da ist. Wenn du also in einen tiefen Baumkontakt kommen möchtest, ist es gut, innerlich ruhig zu werden und deine Aufmerksamkeit auf deine Empfindungen zu lenken.

Damit das für dich leichter wird, findest du auf [Seite 244](#) einen QR-Code und einen Downloadlink zu einer Trance, mit deren Hilfe ich dich in einen Zustand der Entspannung

führe, der es dir ermöglicht, in unmittelbare Berührung mit dem Geist deines Baumverbündeten zu kommen. Die Trance wird dich auf jene unbewusste Schwingungsebene bringen, auf der auch die Begegnung mit deinem Baumverbündeten stattfindet. Seine Kraft wirkt dabei als eine Art Wegweiser und Beschützer, der auf heilsame Art und Weise mit deinem Unterbewusstsein kommuniziert. Diese Kommunikation zeigt sich meist in Bildern, Symbolen, Farben und Gefühlen. Du erhältst dabei für dich wichtige Botschaften und bekommst genau die Kräfte vermittelt, die du in dem Moment am nötigsten für dein geistiges und seelisches Wachstum brauchst. Aufgrund der tief greifenden Wirkungsweise ist es dir mithilfe der Baumenergie möglich, Blockaden, Ängste und belastende Muster aufzulösen und gewinnbringend zu transformieren. Du musst dabei gar nicht wissen, WAS hier genau geschehen ist. Oft wirst du nach dem Zurückkommen aus der Trance einfach ein verändertes Körpergefühl wahrnehmen oder bemerkst plötzlich, dass sich ein bestimmtes, eingeschliffenes Reaktionsmuster nicht mehr zeigt. Auf jeden Fall hast du nun einen Baumverbündeten, eine Kraft, die dich trägt, schützt und nährt und mit der du jederzeit in Verbindung treten kannst.

Die praktische Durchführung erfolgt so, dass du zum Beispiel das Ästchen eines Baumes zu dir nimmst oder dich mit Kopfhörern zu einem Baum setzt, dich entspannst und von den Worten tragen lässt. So kannst du dich ganz dem Erleben hingeben und darfst gespannt sein, wie sich dir die Kraft des Baumes offenbaren wird. Was dabei deine Erfahrungen in der Trance betrifft, so kannst du, wie bereits beschrieben, niemals nichts erleben. Alles – jede Gefühlsregung, jedes »Nicht-in-die-Trance-Kommen«, jedes Erleben, ist Teil dieser Erfahrung, auch wenn du es vielleicht nicht unmittelbar mit dem Baumgeist in Verbindung bringst. Und solltest du einschlafen, so ist auch das gut und richtig.

Denn für diese Wesensbegegnung musst du nicht wach sein. Für gewisse Prozesse ist es manchmal sogar wichtig, dass dein Verstand völlig ausgeschaltet ist und nicht zu sehr mitmischt. Es ist wie bei einem Traum, an den du dich nach dem Aufwachen nicht mehr erinnern kannst. Und dennoch wirkt der Traum unbewusst auf dein Befinden ein. Alles, was daher geschieht oder nicht geschieht, ist vollkommen in Ordnung.

**Und nun viel Freude bei der Reise zu deinem
Baumverbündeten!**





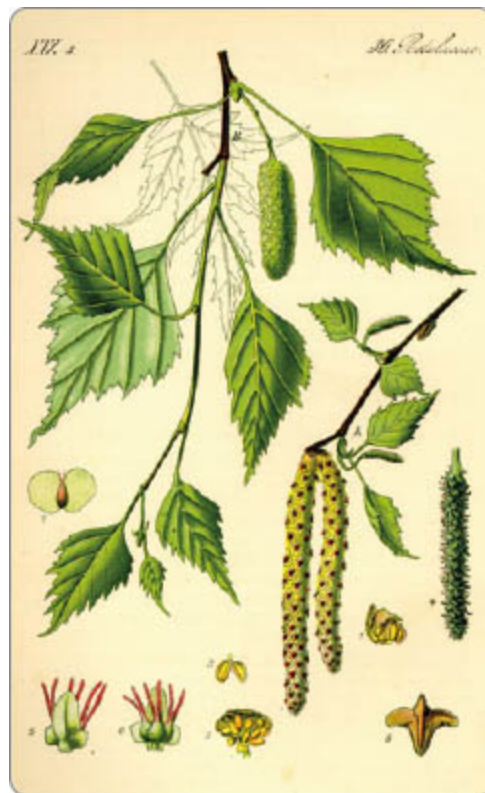
Weiß-Birke (auch Hänge-Birke oder Sand-Birke) · Betula pendula · Familie: Birkengewächse, Betulaceae

DIE WEISS-BIRKE

**Die Lichtbringerin
unter den Bäumen**

»Vielleicht sollten wir manchmal einfach das tun, was uns glücklich macht, und nicht das, was vielleicht am besten ist.«

(aus *Pippi Langstrumpf* von Astrid Lindgren)



Jedes Kind kennt ihre weißen Stämme, die unverkennbar am Rande des Waldes hervorblitzen. Aber auch ihr schlanker, aufrechter Wuchs, ihre feinen, hängenden Äste und ihre kleinen, dreieckigen Blätter verleihen der Birke ein unverwechselbares Erscheinungsbild, das schon von weithin sichtbar ist. Vor allem in den gemäßigten Zonen Europas verbreitet, zählt die bis zu 30 Meter hohe Birke zu den sogenannten