

Annette Bernjus
mit Anna Cavelius

WALD BADEN

Mit der heilenden Kraft
der Natur sich selbst
neu entdecken

© des Titels »Waldbaden« (ISBN 978-3-86882-918-1)
2018 by mvg-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

mvgverlag 

Komm mit in den Wald!

Schönheit, Schatten, die Farbe Grün in all ihren Nuancen, Heimat, reine Luft, Stille, bestimmte Düfte – das alles ist der Wald und noch viel mehr. Der Wald ist wie eine Parallelwelt zu unserer umtriebigen Alltagswelt, eine Welt voller Geheimnisse, die es zu entdecken lohnt, die Schutz und Geborgenheit schenkt, die uns zu kleinen Abenteuern einlädt und in der Heilkräfte wohnen, die uns an Körper, Geist und Seele gesund werden lassen oder uns ganz einfach wieder in die Ruhe bringen.

Dabei ist diese Parallelwelt ganz einfach zu finden, sie liegt gleich bei dir um die Ecke im nächsten Wäldchen oder Wald oder auch in einem großen Stadtpark mit Baumbestand. Mit diesem Buch lade ich dich ein, das Waldbaden zu erlernen und dein Leben damit ein ganzes Stück weit lebendiger und reicher zu machen.

„Mein“ Waldbaden, das ich seit vielen Jahren in Seminaren lehre, speist sich aus dem Wissen von Shinrin Yoku, wie das Waldbaden in Japan, seinem Ursprungsland, heißt, (siehe auch: Die Entdeckung des Shinrin Yoku, Seite 13) und eigenen Erfahrungen. Für mich ist dabei ein Aspekt wesentlich: Durch die Achtsamkeit, mit der wir mit den Waldbaden-Übungen oder -Einladungen, wie ich sie nenne, der äußeren Natur begegnen, verankert sich diese auch in unserer inneren Natur und wirkt hier harmonisierend und heilsam. Ich erlebe dabei den Wald als Ort der Ruhe, der mich einlädt, einfach nur zu sitzen, zu schauen, zu hören, zu spüren und seine lebendige Schönheit zu bewundern.

Alle Einladungen und Meditationen, die ich für deine Waldbäder in diesem Buch zusammengestellt habe, sind vielfach er-



probt und sofort machbar, egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit. Indem du den Wald (wieder)entdeckst, kannst du auch dich selbst neu entdecken, du findest deinen inneren Frieden, schärfst deine Sinne und vertiefst deine Intuition für das, was dir guttut und was weniger. Und das geschieht ganz einfach, indem du mit wachen Sinnen und ruhig, langsam und ziellos durch den Wald schlenderst. Waldbaden kannst du für dich alleine oder mit der besten Freundin, dem besten Freund, mit Partnerin oder Partner oder auch mit deinen Kindern, die oft die geborenen Waldbader sind. In diesem Buch zeige ich dir, wie du dein Waldbaden gestalten kannst, angefangen mit einem Eröffnungsritual, dem gemächlichen Schlendern und In-die-Langsamkeit kommen, dem Innehalten und Staunen, dem achtsamen Üben von kleinen Meditationen, Atem- oder Qigong-Übungen und zahlreichen die Sinne öffnenden Einladungen mehr.

Lasse dich von den Übungen in diesem Buch inspirieren und genieße deine Waldbäder aus vollen Zügen, komme in Beziehung mit (deiner) Natur. Und nun: Los geht's, komm mit in den Wald!



© des Titels »Waldbaden« (ISBN 978-3-86882-918-1)

2018 by mvg-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



DIE KRAFT DES WALDES

Wer sich aufmerksam in den Wald begibt, wird erleben, dass er sich seinem Zauber nicht entziehen kann. Es gibt wohl kaum einen besseren Ort zum Abschalten und Auftanken. Das intensive Naturerleben schult die Sinne, übt in Achtsamkeit und lässt Leib und Seele wieder gesunden.

Die kurze Geschichte einer großen Liebe

Seit jeher ist der Wald ein Sehnsuchtsort. Heute erobern wir ihn uns zurück: Wir lesen Bestseller über den Wald, umarmen Bäume, meditieren, schweigen, baden im Wald. Dabei haben sich unsere Empfindungen und Einstellungen zum Wald im Laufe unserer Geschichte immer wieder verändert.

Tatsächlich beschäftigt der Wald des Deutschen Unterbewusstsein, seit er denken kann. Auch wenn so viele Menschen mittlerweile in Städten wohnen, sind sie doch groß geworden mit den Mythen und Märchen, in denen der Wald ein unentbehrlicher Ort ist, in dem Hexen und Feen, Unholde und Zauberwesen hausen, in dem man Zwerge und Riesen finden kann, magische Orte und Dinge. Mal ist der Wald mit seiner undurchdringlichen Wildnis schaurige Kulisse für *Hänsel und Gretel*, mal idyllischer Zufluchtsort wie in *Schneewittchen*. Die Bäume, die oft länger als ein Menschenleben an Ort und Stelle stehen, machen den Wald zum heiligen Ort, an dem man mit göttlichen Mächten in Kontakt kommen kann. In der Lebenswirklichkeit der Menschen im vorindustriellen Zeitalter hielt die Waldlandschaft, die die dörflichen und städtischen Siedlungen umgab, überdies die Lebensgrundlage in Form von Holz, Wild und Waldfrüchten bereit.

Kaum ein Ort in der Natur ist facettenreicher als der Wald. Dieser tief in uns verankerten Waldliebe bedienen sich Literatur und Kunst bis heute. Denn in kaum einem anderen Land Europas hat sich ein so tiefes Bewusstsein für die Heimat der Bäume entwickelt wie bei den Ururenkeln der Germanen.



Vor Tausenden von Jahren verehrten diese die Bäume als Sitz der Götter. So wohnte die Liebesgöttin Freya in der Linde, ihr Gemahl Thor in der Eiche. Die ganze Welt wurde zusammengehalten von einem Baum, der Esche Yggdrasil, die Himmel, Erde und Unterwelt miteinander verband. In Hainen und kleinen Wäldchen brachten die einfachen Leute ihren Göttern damals Opfergaben, um Schutz und gute Ernten zu erbitten. Auch die Kelten lebten in engem Kontakt mit dem Wald. Bäume spielten in der Spiritualität und Heilkunde eine besondere Rolle, Druiden waren die Mittler zwischen Wald und menschlicher Gemeinschaft.

Mit dem Einzug des Christentums sollte dies zunächst ein Ende finden. Götzenbilder waren dem Alten Testament nach verboten, also wurden die heiligen Bäume kurzerhand umgewidmet. Statt der Fruchtbarkeit, dem Frühling und der Liebe wurde die Linde forthin der keuschen Muttergottes gewidmet. Missionare wie Bonifatius im Jahr 723 begannen, Baumheiligtümer wie die Donar-Eiche bei Geismar im heutigen Hessen zu fällen. Der Wald selbst, früher Zufluchts- und Schutzort, wurde nun zum Wohnort des Bösen, von Räubern und wilden Tieren degradiert, die es gleichwohl darin gab. So wurde der Wald möglichst gemieden und allenfalls die Ränder suchte man auf, um dort Beeren, Pilze, Honig, Baumfrüchte und Holz zu sammeln. Bis zum Ende des 14. Jahrhunderts fanden großflächige Rodungen statt, nur ein Drittel der Fläche in Deutschland war noch mit Wald bedeckt. Die ertragreichsten Böden wurden von Bauern bewirtschaftet. Nur auf nährstoffarmen Sandböden, Tonböden oder durch Wasser gefährdete Talauen gab es noch Waldbestand ebenso wie im Gebirge oder an Hanglagen. Allerdings bildete dieser Bestand die Grundlage des Überlebens für die anwohnenden Menschen, die ihre gesamte Energieversorgung durch Holz bestritten. Zudem war Holz wertvoller Bau-



stoff für Häuser und die Basis für viele Gewerbe, verschiedene Manufakturen und den Bergbau.

Erst Anfang des 19. Jahrhunderts erlebte der Wald als mythologisch aufgeladener Ort seine Renaissance. Dichter wie Joseph von Eichendorff, Märchensammler wie die Gebrüder Grimm oder Maler wie Caspar David Friedrich entdeckten im Wald eine Erinnerungslandschaft, die den Menschen im Lauf der Industrialisierung, den wachsenden Städten und der damit einhergehenden Entfremdung von der Natur verloren ging. Die Sehnsucht nach einem Erholungsraum, nach einem „grünen Zelt“, wie Eichendorff schrieb, war groß. Der Wald wurde mit der Zeit zum geschätzten Ausflugsziel, auch wenn dieser durch den vermehrten Holzbedarf der Industrie selbst zum Wirtschaftsfaktor geworden war. Gefällte Bäume ersetzte man durch schneller wachsende Monokulturen. Heute versucht man durch naturnahe Waldwirtschaft und gezielte Schutzmaßnahmen die Artenvielfalt im Wald zu erhalten.

Wir lieben unseren Sehnsuchtsort als Bild für die schier unglaubliche Schönheit und Vielfalt der Natur, ganz im Sinne der deutschen Romantiker. Und es gibt viele Menschen, die den Wald häufig besuchen, sei es, um dort spazieren zu gehen, Sport zu treiben oder einfach nur, um in ihm zu baden, diesem Platz, der uns so freigebig seine heilenden Ressourcen spendet und in dem wir ins Zwiegespräch mit der Natur kommen, Wurzeln finden, unser Herz öffnen und den Geist fliegen lassen.



Die Entdeckung des Shinrin Yoku

Schon seit Jahrhunderten weiß man, dass Aufenthalte in der Natur gestressten (Stadt-)Menschen wohltun. Seit einigen Jahren wird diese Annahme auch wissenschaftlich beleuchtet und es häufen sich die Belege, dass der Kontakt zur Natur positive Wirkungen auf unser körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden hat. Einige der spannendsten Nachweise für die Gesundheitsvorteile von Aufenthalten in der Natur stammen aus Japan. Die Geschichte beginnt im *Akasawa Natural Recreational Forest* nahe der Stadt Agematsu auf der japanischen Hauptinsel Honshū, einem der drei schönsten Wälder Japans. Er gilt als die Wiege des Shinrin Yoku, des „Badens in der Waldluft“. Der Akasawa-Wald hat einen gewaltigen Baumbestand mit Zypressen, die teilweise mehr als 300 Jahre alt sind.

Im Jahr 1970 wies ihn das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei als ersten „natürlichen Erholungswald“ aus, seit 1982 finden hier nationale Waldveranstaltungen statt. Jedes Jahr tauchen etwa 100 000 Menschen in den Wald mit Kur-Effekt ein und beschreiten einen der Shinrin-Yoku-Wanderwege. Der kürzeste davon erstreckt sich über 1,5 Kilometer, auf dem längsten kann man 3,5 Kilometer dahinschlendern, immer wieder verweilen und mit weit geöffneten Sinnen wahrnehmen, was man sieht, hört, riecht und fühlt. Die verflochtenen Wurzeln, das Vogelgezwitscher, der Duft des Waldes, die Rinde eines Baumes. Man bewegt sich dabei langsam wie ein Taucher am Meeresgrund, steht still oder sitzt. Man ist ganz präsent im Hier und Jetzt und nimmt nur das wahr, was ist.

Ein Therapiezentrum mit einem Beratungsraum für Waldmedizin und ein Waldinformationszentrum ergänzen das thera-



peutische Angebot des Heilwaldes. Mittlerweile gibt es in Japan über 60 solcher Wälder. Shinrin Yoku und die Waldtherapie, die darauf aufbaut, bilden in Japan und Südkorea einen festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge.

In den Jahren 2004 bis 2007 hat das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei ein Forschungsprojekt initiiert, um die therapeutische Wirkung von Wäldern auf die menschliche Gesundheit wissenschaftlich zu untersuchen. Die Ergebnisse waren beeindruckend (siehe auch: Wie wirkt Waldbaden auf die Gesundheit?, Seite 34f).

Einer der wichtigsten japanischen Forscher von Shinrin Yoku ist Dr. Qing Li, Professor an der Nippon Medical School in Tokyo und Präsident der im Jahr 2007 gegründeten Japanischen Gesellschaft für Waldmedizin (<http://forest-medicine.com/epage01.html>). Er hat zahlreiche Studien vorgelegt, die die Wirkung von Waldbaden auf die Psyche, das Stressempfinden und das Immunsystem belegen. Er konnte insbesondere die Wirkung regelmäßigen Waldbadens als effiziente Vorbeugemaßnahme für stressassoziierte Beschwerden (Herz- und Kreislaufbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Autoimmunerkrankungen und Krebs) nachweisen. Menschen, die krank sind, brauchen zum Beispiel weniger Schmerzmittel, wenn sie die Möglichkeit haben, einen Wald aufzusuchen. Patienten mit Depressionen hilft das Waldbaden ebenso, auch sie benötigen danach weniger Medikamente. Wer häufig ins Grüne blickt, hat seltener Kopfweg. Kinder sind aufnahmefähiger in der Schule, je mehr Grün sie von ihrem Fenster aus sehen. Das Gute daran: Jeder von uns kann die Kraft des Waldes jederzeit für sich bewusst nutzen und davon profitieren.





WALDBADEN – VIEL MEHR ALS „NUR“ SPAZIERENGEGHEN!

Shinrin Yoku stammt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft.“ Die aus dem Inselreich stammende naturbezogene Praxis ist darauf ausgerichtet, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

☿ Du badest dabei nicht wirklich in einem See oder Bach in einem Wald, sondern tauchst ein in die Natur des Waldes mit seinen Bäumen, Sträuchern, Moosen, Gerüchen und Geräuschen. Der Weg ist hier das Ziel.

☿ Du schlenderst achtsam und absichtslos durch den Wald, wirst eins mit der Waldatmosphäre und sammelst so vermehrt Sinneseindrücke.

☿ Wenn du es möchtest, verweilst du an dem einen oder anderen Platz und öffnest deine Sinne mehr und mehr.

☿ Waldbaden geht gut alleine oder zu zweit, mit deinen Kindern oder mit einer Gruppe.

Mit den Übungen in diesem Buch kannst du dein Waldbaden bewusst gestalten, meditieren, deine Achtsamkeit vertiefen, zu dir kommen.

Waldbaden ist (d)eine Naturbeziehung!

Wunderwelt Wald

Unsere Wälder sind Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen, die Klimaanlage unseres Planeten, Schatzkammer, Abenteuerspielplatz, Holzlieferant und Arbeitgeber für Millionen Menschen. Jeder einzelne Wald ist ein komplexes Ökosystem, in dem die einzelnen Faktoren zu einem komplizierten Wirkungsgefüge verknüpft sind. Grüne Pflanzen bauen mithilfe des Sonnenlichts aus Kohlendioxid, Wasser und Bodennährstoffen organische Substanzen auf, sie wachsen und bilden damit die Nahrung für viele andere Lebewesen. In komplexen Nahrungsketten wird die lebendige Substanz wieder abgebaut, von den kleinen und kleinsten Organismen im Boden schließlich wieder zu Pflanzennährstoffen zersetzt.

Der Wald ist eine ganz eigene zauberhafte Welt. Er strahlt viel Ruhe aus und doch ist so viel Leben in ihm. Aber wann ist ein Wald ein Wald?

WALDWISSEN

Unser Blauer Planet ist auch ein grüner Planet. Hier gibt es vier Milliarden Hektar Wald – das ist fast ein Drittel der weltweiten Landfläche. Auch ein knappes Drittel von Deutschland ist mit Wäldern bedeckt. Damit ist es eines der waldreichsten Länder Europas.

Von den etwa 1,6 Millionen bekannten Tier-, Pflanzen- und Pilzarten der Erde leben rund zwei Drittel in Wäldern. In keinem anderen Lebensraum ist die Artenvielfalt so groß.



Laut deutschem Bundeswaldgesetz ist ein Wald eine mit Forstpflanzen bestückte Fläche, inklusive Wegen, Lichtungen und Wiesen. Wenn die ausgewachsenen Bäume mindestens fünf Meter hoch werden und ihr Kronendach ein Zehntel der Fläche überschirmt, dann erst spricht die Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) von Wald: Ein Biologe hingegen spricht erst von einem Wald, wenn die Bäume so dicht und zahlreich stehen, dass sich drinnen das typische Waldklima entwickelt. Das bedeutet: Die Temperaturen schwanken nicht so stark wie draußen, es ist feuchter und dunkler. Überall auf der Welt finden sich Wälder und keiner gleicht dem anderen, sie haben sich Wind und Wetter angepasst. Es gibt tropische Regenwälder, Hartlaubwälder, nordische Nadelwälder und sommergrüne Mischwälder.

Jeder Wald ist unendlich wertvoll: Er speichert Kohlendioxid, produziert Sauerstoff, er liefert Honig, Pilze und Waldfrüchte, er schützt den Boden, indem Erosion (Abtragung) vermieden wird, er sorgt für die Verbreitung von Pollen und er hat therapeutisches Potenzial. Dieses liegt nicht zuletzt in seinem besonderen Kommunikationssystem verborgen, denn die Pflanzen des Waldes teilen sich zielgerichtet über chemische Substanzen (Terpene) mit. Dabei handelt es sich um Moleküle, die bestimmte Informationen und Botschaften enthalten. Dazu gibt es immer eine Senderpflanze und eine Empfängerpflanze, die die Informationen verarbeiten kann. Wird beispielsweise ein Baum, eine Flechte oder ein Farn von Schädlingen befallen, geben sie Substanzen ab, die von den Pflanzen in der Nachbarschaft aufgenommen werden und diese warnen. Daraufhin bilden diese Empfänger Abwehrstoffe, schon bevor sie mit den Schädlingen in Berührung gekommen sind.



WALDWISSEN

Ein Tag im Wald: Steigerung der natürlichen Killerzellen – also der Zellen, die Viren, Bakterien und sogar potenzielle Tumorzellen aufspüren und beseitigen – unseres Immunsystems um 40 Prozent.

Zwei Tage im Wald: Steigerung um mehr als 50 Prozent. Ein Tag im Wald heißt, dass die Anzahl der Killerzellen noch sieben Tage erhöht ist, bei zwei bis drei Tagen bis zu 30 Tagen, ohne nochmals in den Wald gehen zu müssen. Auch die Leistungssteigerung erhöht sich um über 50 Prozent, und das hält bei einem Aufenthalt von zwei Tagen im Wald ebenfalls noch 30 Tage danach an. (Quellen: www.infom.org/paperandbooks/)

Beim Waldbaden trifft nun dieses kommunizierende Abwehrsystem der Pflanzen auf das Immunsystem des Menschen. Schon beim Betreten des Waldes strömen unendlich viele bioaktive Substanzen auf uns ein. Insbesondere die gasförmigen Terpene nehmen wir teils über die Haut, aber zum Großteil über die Lungen beim Einatmen auf. Einen großen Teil davon kann unser Immunsystem entschlüsseln, die Waldluft erhöht und aktiviert damit unser körpereigenes Abwehrsystem.

Die Kommunikation der Pflanzen findet allerdings nicht nur in der Luft, sondern auch unterirdisch statt. In der sogenannten Rhizosphäre (griechisch: *rhiza* für Wurzel) im Boden werden Hunderte von chemischen Stoffen freigesetzt. Das miteinander vernetzte Wurzelwerk tauscht nicht nur Nährstoffe aus, es warnt beispielsweise auch benachbarte Pflanzen vor einer bevorstehenden Dürre. Wissenschaftler sprechen von einem



„Wood Wide Web“. Das funktioniert insbesondere über Pilze, die die äußeren feinen Wurzeln der Bäume mit einem dichten Netz aus Pilzfäden überziehen. Fast alle unsere Waldbäume werden von diesen sogenannten Mykorrhiza-Pilzen ummantelt. Dabei kommt es zu einem Stoffaustausch zwischen Bäumen und Pilzen: Die Mykorrhiza-Pilze liefern den Bäumen Nährsalze und Wasser und die Pilze erhalten von den Bäumen Stoffwechselprodukte, die diese durch die Fotosynthese gewinnen.

Über 30 Prozent unserer Großpilze im Wald sind Mykorrhiza-Pilze. Jeder kennt sicher den Fliegenpilz. Er ist so einer. Wir sehen davon nur den roten, in diesem Fall giftigen Fruchtkörper – unterirdisch bildet er ein viel verzweigtes Netzwerk und verbindet sich gern mit Fichten und Birken.

Beim Waldbaden wirst auch du zu einem Teil dieses faszinierenden Kommunikationssystems, öffne dazu einfach deine Sinne und gib dich unvoreingenommen deinen Eindrücken hin.



BAUMWISSEN

Ein Baum mit seinem Wesen ist uns Menschen gar nicht so unähnlich. Im Sprachgebrauch bereits finden sich viele Verbindungen: So hat jeder Mensch eine bestimmte Abstammung oder möchte Wurzeln finden, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Wir sind aus einem bestimmten Holz geschnitzt, was ein Hinweis auf unseren Charakter ist. Sogar unsere Körper zeigen uns diese Ähnlichkeit mit Bäumen, wie es schon der Naturforscher und Philosoph Paracelsus (1494 – 1541) beschrieb:

„Dieses Gewächs [...] gleicht dem Menschen. Es hat seine Haut, das ist die Rinde; sein Haupt und Haar sind die Wurzeln; es hat seine Figur und seine Zeichen, seine Sinne und seine Empfindlichkeit im Stamme. [...] Sein Tod und sein Sterben sind die Zeit des Jahres.“

Wie der Baum haben wir eine vertikale Achse von Kopf bis Fuß sowie eine horizontale Achse (Schultern, Arme, Hände). Unsere Finger wachsen wie Äste aus einem Stamm und entspringen einer Handwurzel. Das Gefäßsystem aus Arterien und Venen ähnelt dem eines Baumes ebenso wie unsere Atemwege. Überall da, wo es um den Austausch von Nährstoffen geht, tauchen im Körper Strukturen von Verästelungen auf. Drüsen oder Nervenzellen sehen unter dem Mikroskop ebenfalls aus wie Baumstrukturen. Selbst die Ganglienzellen im Kleinhirn gleichen Bäumchen. Auch durch unseren Atem sind wir ver-



bunden mit den Bäumen, sie nehmen die verbrauchte Atemluft ab und geben Leben spendenden Sauerstoff. Dabei ist jeder Baum sehr großzügig: Er nährt uns, schenkt uns sein Holz, gibt uns Schutz, Heilung und Trost. Wir brauchen die Bäume, auch wenn sie uns nicht brauchen.

Hier findest du eine kleine Baumauswahl und ihre Besonderheiten:

☛ Die *Birke* ist Sinnbild für wachsendes Leben und den Frühling. In früheren Zeiten waren Kinderwiegen aus Birkenholz geschnitzt. Auch als Maibaum werden Birken verwendet. Der Baum weckt tatsächlich die Lebensgeister. Probiere einmal einen Tee aus Birkenblättern oder Birkensaft.

☛ Die *Buche* wirkt mächtig und doch zart mit ihren filigranen Zweigen, dem zarten Blattwerk, das ein so dichtes Blätterdach bildet, dass im Dämmerlicht darunter nur junge Buchen gedeihen können. Wie die Eichen gehörten Buchen im Mittelalter zu den fruchtbaren Bäumen. Die Buche war Brennholz, Grundstoff für Lauge und Seife. Augen zeigen sich auf ihrer Rinde und tatsächlich scheint jede Buche die Welt zu betrachten.

☛ Die *Haselnuss* ist Teil einer Hecke und bietet Schutz. Ihre elastischen Ruten werden seit Jahrtausenden als Wünschelruten verwendet, ein Haselstrauch neben dem Haus soll störende, krank machende Strahlungen abhalten.



☿ Auch der *Holunder* war früher auf jedem Hof zu sehen. Er gilt als der Baum des Lebens und des Todes, ersichtlich durch das strahlende Weiß der Blüten und das tiefe Schwarzrot der Früchte. Nahezu alle Bestandteile des Holunders kann man zu Heilzwecken verwenden.

☿ Die *Esche* ist ein Licht- und Sonnenbaum. Sie steht für die Wiedergeburt, die durch die Vereinigung von Licht und Wasser möglich ist, und hat daher auch Macht über das Wasser.

☿ Die *Tanne* bekam ihren Namen vom altgermanischen *tan*, dem Feuer, sie ist demnach ein Feuerbaum. Mit ihr lässt sich schnell ein solches entfachen, zudem mit betörendem Duft. Sie galt als heilig, als Wohnsitz der Götter und noch heute findet man Tannen, die mit einem Kreuz oder Marienbild versehen sind. Auch Hildegard von Bingen empfand die Tanne als warm, als einen vor Zauber und Magie schützenden Ort.

☿ Die *Fichte* ist mit der Tanne verwandt. Heute, in Monokulturen angebaut, ist von ihrem majestätischen Charakter nicht mehr viel zu sehen, doch frei stehende Bergfichten lassen verstehen, warum die Fichte als Schutzbaum, als Mutter- und Lebensbaum gesehen wurde.

☿ Die *Eibe* galt als Symbol der Unsterblichkeit, als Todes- und Auferstehungspflanze. Einzig Hildegard von Bingen empfand sie als „Sinnbild der Fröhlichkeit“. Allerdings enthält die Eibe



hochgiftige Inhaltsstoffe. Sowohl die immergrünen Nadeln als auch die Rinde und die roten Samen sind extrem giftig.

☛ Um die feinen und heiteren *Lärchen* ranken sich unzählige Sagen und Geschichten: Sie sind Ruhe- und Tanzplatz jener Waldfeen, die dem Verirrten den Weg weisen und jedwedem guten Menschen gern zur Seite stehen. Das Harz wurde im Mittelalter bei Lungen- und Harnproblemen verwendet, als Wundsalbe und Pflaster, es wirkt durchblutungsfördernd, desinfizierend und schleimlösend.

☛ Schon früh galt die *Kiefer* als Unsterblichkeitssymbol, oft wurde sie auch als Feuerbaum, Wilder Harzbaum oder Kienbaum bezeichnet. Hustenstillend, auswurffördernd, antiseptisch, haut- und schleimhautreizend, durchblutungsfördernd, beruhigend und leicht harntreibend wirkt ihr Harz. Wie Tannen und Fichten gehört auch die Kiefer zu den erprobten Lungenheilmitteln.

☛ Die *Eberesche* – oder auch Vogelbeere – war der Baum des Donnergottes Donar (Thor) und ebenfalls der Fruchtbarkeit geweiht: Kaum ein Baum war bei den alten Zauberern, Druiden und weisen Frauen so beliebt wie sie. Ihre Ausstrahlung wirkt belebend wie das Rot ihrer Vogelbeeren, überall will sie Wurzeln schlagen, ein Baum der Erweckung, der Lebenskraft. Entgegen der allgemeinen Annahme, die Beeren seien giftig, enthalten sie viel Vitamin C.