

Die Eberesche

Wenn die Dankbarkeit dich durch Schönheit findet



»Wenn ich ein Stückchen Land besäße, ich würde mir ein kleines Wäldchen von Ebereschen pflanzen. Ein einziger der glühenden Bäume könnte schon das Glück des Spätsommers ausmachen und verklären. Ja, die Eberesche leuchtet in den Dezember hinein, täglich etwas dunkler werdend und zweighängerischer. Bis die letzte Koralle an der Dolde wartet auf die Schwarzdrossel, die sie aufpickt...«

ELSE LASKER-SCHÜLER

Ebereschen biegen sich jeden Spätsommer majestätisch unter der Last ihrer rotorangenen Beerendolden. Kraftvoll setzen sie Farbakzente, erinnern uns an die Lebensfreude und die Fülle des Lebens, über die wir jeden Tag in Dankbarkeit staunen dürfen.

Die Eberesche galt in alten Zeiten als »Baum des Lebens«. Sie symbolisierte pure Lebenskraft und die pulsierende Magie des Lebens und der Fruchtbarkeit. Den Germanen war die Eberesche ein Glücksbringer. Sie war dem mächtigen Donnergott Thor geweiht. Man hängte Kränze mit reifen Früchten an den Dachfirst und über Fenster und Türen, um den Donnergott freundlich zu stimmen und damit er Haus und Hof mit seinen Blitzen verschonte. Die Eberesche ist bis heute ein beliebter Hausbaum, da ihr Wurzelwerk vorsichtig wächst und die Hausfundamente nicht gefährdet.

Viele kennen den attraktiven Baum unter dem Namen *Vogelbeere*. Dieser Baum verschenkt jedes Jahr die Fülle seiner Beeren an die Vogelwelt. Diese fressen gerne die vitaminreichen, herb-bitteren Beeren, die nach dem ersten Frost milder im Geschmack werden. Früher, als der Singvogel die bevorzugte Jagd des kleinen Mannes war, nutzte man Vogelbeeren, um die Tiere anzulocken. Daher stammt auch der lateinische Name dieses Baumes, *Sorbus Aucuparia*, der sich ableitet von *aves capere*, was soviel bedeutet wie »Vögel fangen«.

Ebereschen können bis zu 16 Meter hoch werden und haben einen glatten, silbergrauen Stamm mit kleinen Poren. Die matten Blätter sind gefiedert lang, dünn und scharf gezähnt. Die Blätter gleichen tatsächlich denen der Esche, was ihr den Namen Eberesche oder auch *Aberesche* einbrachte, der so viel wie »Falsche Esche« bedeutet.

Neubeginn und Zuversicht

Im Mai schmückt sich dieser Baum mit Büscheln weißer Blütendolden. Die Eberesche war den Kelten der Bote des Frühlings und kündete von

Hoffnung und freudiger Erwartung. Dieser Frühlingsbaum wurde zum Symbol des Sieges des Lichtes über die Dunkelheit des Winters. Die Eberesche stand im geheimen keltischen Alphabet an zweiter Stelle, direkt hinter der Birke. Während die Birke im Jahreskreis den Frühling ankündigte, war die Eberesche Sinnbild des bereits erfolgten Siegeszuges des Frühlings, der alle dunklen Kräfte des Winters überwunden hat. Heute dürfen wir die innewohnenden Heilkräfte dieses Baumes wieder nutzen. Die Eberesche lehrt Zuversicht: So wie mitten in der Nacht der neue Tag beginnt, wird das Licht die Dunkelheit vertreiben. Als feinstoffliche Essenz unterstützt die Vogelbeere unser Lebensvertrauen und unsere Hoffnung.

Die vor Lebenskraft strotzenden Ebereschen sind Pioniere auf Brachflächen und wahre Überlebenskünstler. Sie können selbst noch hoch im Gebirge fast bis an die Baumgrenze ihre üppige Pracht entfalten. An den unwirtlichsten Orten zwischen Felsen und auf Schuttflächen finden ihre Wurzeln noch sicher Wege. Ebereschen sind Lehrmeister für Transformationszeiten. Wenn ein Mensch durch eine Krise geht, dann braucht er mehr denn je Aufenthalte in der Natur, so dass sich ein gesundes Gefühl der Naturverbundenheit aufbauen kann. Jetzt hilft es, sich das Grundgefühl der Dankbarkeit zu erschließen. Mit der Dankbarkeit tritt eine innere Gelöstheit ein, so dass man trotz der Krise neue Perspektiven gewinnt. Ebereschen sind gute Weggefährten am Beginn von Krisenzeiten. Sie beruhigen und motivieren uns, die eigenen Potentiale zu erschließen und allen Widrigkeiten zum Trotz ein erfüllendes Leben zu leben. In der Göttersage Edda wird erzählt, dass einst Thor auf der Jagd in einen tosenden Fluss fiel und zu ertrinken drohte. Da reichte ihm die Eberesche einen Ast und rettete ihn. Seitdem heißt der Baum »*Thorsbjörg*«, was soviel wie der »Schutz Thors« bedeutet.

Unseren Vorfahren war dieser Baum Orakel der Zukunft und heilige Verbindung zum großen Netzwerk der Mutter Erde. Oft pilgerten Schamanen und kräuterkundige Heiler zu besonders heilkräftigen Bäumen im Gebirge. Der Weg selbst war eine Art kleine Pilgerreise und bereits Teil des Erkenntnisprozesses.



Foto: Anja Heidenreich



Das Baumwesen begleitete dabei die müden Hilfesuchenden auf dem Weg, schenkte ihnen Zuversicht und half, verborgene Kräfte zu mobilisieren, um dann den Heiligen Baum am Berg zu erreichen.

Das »Entzücken der Augen«

Die besondere Schönheit und Grazie dieses Baumes darf uns heute ganz ergreifen. Sind wir von der Kraft seiner Schönheit berührt, beginnt automatisch Dankbarkeit zu fließen. Das tiefe Gefühl der Dankbarkeit, des Beglückt- und Beschenktseins verbindet uns mit dem Netzwerk der Natur. Auf diese Weise rückverbunden, können unsere Intuition, unsere innewohnenden Heilkräfte und unser Mitgefühl uns zum Wohle aller leiten und lenken. Wenn du einen Baum suchst, der dich mit deiner Lebensaufgabe und deinem Platz hier auf Erden verbinden soll, dann unternimm eine Pilgerreise zu einer Eberesche.

Dieser Baum galt den Druiden der Kelten als einer der heiligsten Bäume. Sie pflanzten Ebereschen ringförmig um ihre heiligen Versammlungsorte, die so einerseits gut geschützt waren und andererseits positive ätherische Kräfte anzogen und bündelten. Kaum einem anderen magischen Baum wurde eine solche Schutzkraft zugesprochen wie der Eberesche. Man trug Schutzamulette aus dem Holz der Vogelbeere und nähte Holzstückchen in den Kleidersaum als Schutz. Kleinen Kindern hängte man Ketten aus aufgefädelten, getrockneten Beeren um den Hals, um sie vor dem bösen Blick zu schützen.

Die Kelten nannten die Eberesche auch *Das Entzücken der Augen*. Ein Zweig dieses Baumes konnte den Druiden helfen, ihre innere, hell-sichtigen Augen zu öffnen. Dabei diente der Baum als Mittler und Fürsprecher bei den Göttern. Den Schülern der Druiden lehrte dieser Baum, die inneren Augen für unsichtbare Gesetze, Geistwesen und größere Zusammenhänge zu öffnen.

Zweige der Eberesche wurden vielseitig in Ritualen verwendet, oft um Lebenskraft und Fruchtbarkeit zu übertragen. Erhalten haben sich Reste

der keltischen Rituale im Brauch des »Kälberquickens«. Am ersten Maitag ging der Bauer in den Wald und schnitt Ruten von der Eberesche, noch bevor die ersten Sonnenstrahlen den Baum berührten. Mit dieser »Lebensrute« schlug man den einjährigen Rindern dreimal auf den Rücken und gab ihnen einen Namen. Die Rinder sollten fruchtbar werden, viel Milch geben und gut geschützt durch den Sommer kommen. Dabei sagte der Bauer ein Verslein auf:

»Quick, quick, quick,
bring Milch wohl in den Strick (Euter).
Der Saft kommt in die Birken,
einen Namen geb' ich in den Stirken (Stab),
der Saft kommt in die Buchen,
das Laub kommt in die Eichen,
... sollst du heißen!
Quick, quick, quick.«

Der Zweig wurde danach reich mit weißen Bändern (Symbol für die Milch) und ausgeblasenen Eiern (Symbole für die Fruchtbarkeit) geschmückt, über die Stalltür gehängt und anschließend wurde mit Schnaps und Met fröhlich gefeiert. Die alten keltischen Namen für diesen Baum »Freund der Rinder« oder »Kraft der Rinder« deuten auf die besondere Beziehung dieses Baumes zu den Rindern hin.

Der Baum des großen Jägers

Die Eberesche ist der Baum des »Großen Jägers«, einer mythischen Gestalt, die gleich dem Gott Pan oder der Weißen Göttin die Natur selbst personifiziert. Der Große Jäger beschützt alle Wesen und Geschöpfe in Wald und Flur. Er ist ein gütiger Gott der Grünen Welt. In alten irischen Legenden wohnt er in der Eberesche. Wer ihn suchte, konnte unter einer Eberesche Kontakt mit ihm aufnehmen. Ebereschen galten den Kelten als Vermittler von Wissen aus der Anderswelt. Eine alte Legende erzählt, dass einst der böse König *Fionn* und seine Krieger am Fuße einer Eberesche ihr Kriegslager

aufschlugen. Er spielte mit seinem Gegner ein Spiel, das den symbolträchtigen Namen »Fidchell« trägt, was so viel wie »Waldwissen« bedeutet. Dieses dem Schach ähnliche Spiel diente oft als Ersatzhandlung für kriegerische Konflikte. Somit war der Ausgang der Kontrahenten sehr wichtig. Nur Eingeweihte, die das geheime Wissen um die Magie der Welt der Bäume kannten, konnten dieses Spiel beherrschen. Dem ungerechten König *Fionn* gelang es fast, sein Gegenüber zu schlagen, da griff die Eberesche ein. Eine Beere nach der anderen fiel auf die Position auf dem Brett und zeigte, welcher Zug als nächster gespielt werden musste, um den bösen König zu schlagen. Auf diese Weise gelang es, mit der Hilfe des Baumgottes den bösen König zu besiegen. Eine zutiefst symbolträchtige Geschichte, die aufzeigt, wie wichtig es ist, die Regeln des großen Spiels der Natur, von der wir ja ein Teil sind, durchdrungen zu haben. Tiefes »Waldwissen« ist immer auch ein Wissen um die Gesetze des Lebens selbst.



Vogelbeeren – Sonnenkräfte mit vielen Vitaminen

Es hält sich hartnäckig der Glaube, Vogelbeeren seien giftig, was nicht stimmt. Sie sind aber bitter und mehlig. Schuld daran ist die Parasorbinsäure, die, wenn man große Mengen roh isst, zu leichten Magen-Darmproblemen führen kann. Beim Kochen und auch beim Trocknen der Beeren wird die Parasorbinsäure fast vollständig zerstört und verliert ihre Bitterkeit. Wer Ebereschen im Garten pflanzen möchte, dem sei die im Jahre 1810 im Altvatergebirge entdeckte »Mährische Eberesche« ans Herz gelegt, die kaum Bitterstoffe enthält und in Österreich ein beliebter Obstbaum geworden ist.

Vogelbeeren können vielseitig genutzt werden. Als Schnaps, Wein, Kompott oder Marmelade werden sie heute vor allem in Österreich verarbeitet. Bei der Ernte schneidet man die ganzen Fruchtstände ab. Zur weiteren Verarbeitung werden die Beeren dann abgezupft und meist zu Mus verarbeitet. Die Heilpflanze ist reich an Vitamin C, Provitamin A, Apfelsäure, Zucker und Pektin.



Podcast »Maas macht Mut« Hör dir auch die Podcast-Folge mit Isabel Arends »Die Botschaften der Bäume« an!



Dr. phil. Isabel Arends ist eine der großen Baum-Expertinnen unserer Zeit. Sie ist Autorin und entwickelte neue Anwendungsformen, um Bäume als Mitarbeiter in verschiedene Therapieansätze einzubeziehen. Dabei spielen einheimische Bäume sowie ihre Früchte, Rinde und Wurzeln in Form einer Baumholztherapie eine entscheidende Rolle.

www.fitforflow.de