

—
ISABEL ARENDS

Die Fichte

Der Duft des Vertrauens, treuer Freund und Kraftbaum



Die Baumkräfte der Fichte können uns lehren, tief und grundsätzlich zu vertrauen. Wer beginnt, mit den freundlichen und beharrlichen Energien der Fichten zu arbeiten, der wird mehr Ruhe und Zufriedenheit in seinem Leben erfahren.

Fichten sind uralte Menschenfreunde und können uns viel über Vertrauen lehren. Jahrtausende lang haben die großen, freistehenden Fichten, die man in der Schweiz »Wettertannen« nennt, freundlich unter ihren weit ausladenden Ästen Mensch und Vieh gut vor gefährlichen »Wettern« geschützt. Dieser Baum war und ist den Hirten im Gebirge bei Unwettern der sicherste Baum. Die Rotfichte zieht so gut wie keine Blitze an, da sie flach wurzelt. Unter ihren dichten Ästen erleben Menschen wohlthuende Geborgenheit und eine Gemütlichkeit »fast wie in einer guten Stube«.

Freistehend im Gebirge zeigt die Fichte ihre ganze Schönheit und kann zu einem majestätischen, kegelförmigen Baum heranwachsen. Fichten können bis zu 60m hoch werden. Der älteste Baum der Welt, *Old Tjokko*, ist eine schwedische Fichte, die unglaubliche 9550 Jahre alt ist. Das natürliche Verbreitungsgebiet der Fichte ist die nördliche Erdhalbkugel. Die Fichte wächst schon seit 300 Millionen Jahren auf der Erde und gehört somit zu den erfolgreichsten Lebensformen.

Ein Freund des Menschen

Fichten und Menschen verbindet ein langes Miteinander. Fichten sind die erfolgreichsten Kulturfolger im Baumreich. Dort, wo der Mensch durch Kriege, Seuchen oder Feuer Brachen hinterließ, siedelten sich diese Pionierbäume an. Ihr Holz ist vielseitig verwendbar und gehört zum besten Brennholz überhaupt, da es sehr viel Wärme abgibt. Diese Sonnenwärme zeichnet all die liebenden Kräfte dieses Baumwesens aus. Fichten sind geduldige Baumgefährten. Sie lassen sich fast überall zu Plantagen anpflanzen, abholzen und dienen dem Menschen, ähnlich geduldig wie unsere Milchkühe. Der Duft von Fichtenholz und Fichtennadeln hat einen tief beruhigenden Einfluss auf uns Menschen. Ein Duft, der Vertrauen schenkt: Wir kennen einander seit Jahrtausenden und vertrauen uns.

VOM LICHT DER FICHTE IN DUNKLEN ZEITEN

Der Weihnachtsbaum

Fichtenduft schenkt uns das Gefühl von Geborgenheit, wir entspannen und können leichter wieder Vertrauen fassen. Wir werden zuversichtlicher und hoffnungsfroh. Unseren Ahnen war die immergrüne Fichte ein Symbol der Hoffnung und des Lebens. Eine geschmückte Fichte spielte bei den Lichtfesten der Kelten, so zur Wintersonnenwende, eine festliche Rolle. Die nordischen Völker verehrten in den Fichten den Lichtgott Baldur.

»Vertrauensselig – ein schönes Wort. Vertrauen macht selig den, der es hat, und den, der es einflößt.«

MARIE FREIFRAU VON
EBNER-ESCHENBACH (1830-1916)

Für andere Völker war der harzreiche Baum ein Symbol der Fülle, in dem man die Weiße Göttin, die Urgöttin der schöpferischen Natur, verehrte. Der Brauch, Fichten zur Zeit der Wintersonnenwende als ein Zeichen der Hoffnung auf die baldige Wiederkehr des Lichtes zu schmücken, ist also uralte. Unseren Eltern und Großeltern war die gemeine Fichte der typische Weihnachtsbaum. Bis Anfang der 1960er Jahre standen vor allem Fichten als Christbaum in deutschen Wohnzimmern. Das Schmücken war mit Pein verbunden, denn er war harzig, stachelig und pikste. Es gab allerlei Familientricks, wie man den Weihnachtsbaum ordentlich lange davon abhalten konnte, mit dem Nadeln zu beginnen. Denn begannen die Nadeln erst einmal zu fallen, war kein Halten mehr: Sie rieselten. Monatelang waren sie in Teppichen oder Bodenritzen zu finden und man rammte sie sich in den Fuß. Heute hat vor allem die Nordmannstanne die Fichte als Weihnachtsbaum abgelöst. Die Nordmannstanne hat eine hohe Nadelhaltbarkeit und die Nadeln stehen nicht. Aber es fehlt ihr etwas Entscheidendes: Sie duftet kaum.



– Tipp –

Den duftlosen Weihnachtsbaum etwas »aufduften«

Eine schöne Weihnachtsstimmung kann der Duft der Gebirgsfichten unseren duftlosen Nordmannstannen verleihen. Hänge dafür einige Filzanhänger als Schmuck in den Baum und gebe auf den Filz ein paar Tropfen ätherisches Gebirgsfichtenöl (wenn du magst in Kombination mit Orangen- oder Zimtöl). Das schafft eine schöne Weihnachtsstimmung. Zudem beruhigen die Duftstoffe der Fichte die Nerven und den Herzschlag. Der Duft entspannt unruhige Familiengäste, hilft den Weihnachtsstress hinter sich zu lassen und fördert ein positives Miteinander.

FICHTENKRAFT

Lebe vertrauensvoll

Fichten kennen das Geheimnis des Vertrauens: Vertrauen zieht Vertrauen an. Vertrauen ist so wichtig, weil es wie eine universelle Sprache funktioniert. Dieses Gefühl ist eine der tiefen Grundschwingungen unseres Planeten. Es ist ein Gefühl, das unsere fühlende Mitwelt versteht. Tiere und Pflanzen und auch einfühlsame Menschen erkennen dieses Gefühl sofort und reagieren mit Zuwendung und Aufmerksamkeit.

Die Hirnforscherin Professor Dr. Tania Singer weist auf die Bedeutung des Vertrauens als bindendes Grundgefühl unserer Gesellschaft hin. Sie untersuchte in ihren neurowissenschaftlichen

*»Ein Baum spricht:
Meine Kraft ist das Vertrauen.
Ich weiß nichts von meinen Vätern,
ich weiß nichts von den tausend
Kindern, die in jedem Jahr aus mir
entstehen. ... Ich vertraue, dass Gott
in mir ist. Ich vertraue, dass meine
Aufgabe heilig ist.
Aus diesem Vertrauen lebe ich.«*

HERMANN HESSE (1877-1962)

Studien das soziale Miteinander und plädiert dafür: »Wir müssen wieder mehr fühlen ..., wenn Sie einem anderen Vertrauen entgegenbringen, (werden) Sie auch eher Vertrauen und Großzügigkeit erhalten.« Es sei wichtig, sich gegenseitig einfach mehr Vertrauen zu schenken und unseren Mitmenschen einen Vertrauensvorschuss zu gewähren.

VON FICHTEN LERNEN

Gemeinsam geht es besser!

Im Fichtenwald blühen alle paar Jahre die Fichten zur gleichen Zeit. So können möglichst viele fremde Pollen die Blüten bestäuben. Die Baumkräfte der Fichte können uns lehren, wieder mehr auf »sinnvolle Zufälle« zu achten und Chancen zu ergreifen.

FICHTENKRAFT

Wahres Vertrauen ist ein Magnet, der Glück anzieht

Fichten sind Pioniere. Gleich, wo der Samen vom Wind hingetragen wird, sie können leicht überall wachsen. Ob in Regenrinnen, oben in Astgabeln, in alten Wurzeln und selbst auf Geröllfeldern – sie siedeln erfolgreich. Sie sagen nicht: Hier hat es keinen Sinn, da wird in zwei Jahren ein Haus gebaut oder hier werde ich nicht genug Wasser bekommen und die Eiche nebenan mag mich nicht. Sie legen los. Das ist die Kraft der Pioniere. Ihr Wachstum wurzelt in einem bedingungslosen Urvertrauen. Es ist ein uraltes Ge-

*»Gnade kann man
nur mit wahren
Vertrauen kaufen.«*

INDISCHE WEISHEIT



heimnis, das wir aus der Kindheit kennen. Das Vertrauen der Erwachsenen hilft den Kindern, mutig neue Schritte zu wagen. Heute haben wir geistige Kinder: unsere kreativen Ideen, Pläne und Wünsche. Auch sie brauchen einen großen Vertrauensvorschuss. Ein Geheimnis erfolgreicher Projekte ist es, »der Sache selbst« bedingungsloses Grundvertrauen zu schenken. Das Ganze hat die energetische Wirkung ähnlich eines großzügigen finanziellen Vorschusses. Großzügigkeit ist der beste Dünger für alle Kreativprojekte.

FICHTENWEISHEIT

Vertraue der Kraft deines natürlichen Vertrauens

Wenn es um Vertrauen geht, haben wir oft eine Einstellung, als warten wir auf den Weihnachtsmann. Wir denken, erst wenn diese und jene Wünsche sich erfüllt haben, dann kann ich wieder vertrauen. Wir wollen ein »Wenn-dann-Vertrauen«. Wir wollen uns einer Sache erst ganz sicher sein.

Überall dort, wo es um Herzenswünsche geht und wir Neues erschaffen möchten, ist es genau andersherum. Hier heißt es: »Erst vertrauen, dann schauen, wie es gehen kann.« So funktioniert die Matrix der Schöpfung. Hier herrschen die Gesetze der Resonanz. Es braucht zuerst dein Vertrauen. Dieses Vertrauen zieht dann wiederum neues Vertrauen an.

Wenn du ein Kreativarbeiter bist oder eine tiefe Lebenskrise hattest und Neues auf die Beine stellen möchtest, dann braucht es dein Grundvertrauen. Es ist unendlich kostbar. In der Welt der

Schöpferkräfte ist dieses »bedingungslose Grundvertrauen« eine der Währungen, mit der man seine Erfolge bezahlt.

Vertrauen mit Geduld und du wirst Wunder erleben

Die Weisheit der Fichte möchte dich bitten, Vertrauen mit Geduld zu paaren. Geduld ist die Kraft, die dir erlaubt, die großen Rhythmen der Natur zu studieren. Du bist Teil eines großen Netzwerkes der Natur und hierin liegt auch das Urvertrauen, das wir als Menschen haben dürfen. Dort – wo Vertrauen und Geduld Hand in Hand gehen und dein Leben, Handeln und Tun durchströmen, werden Wunder möglich.

FICHTENKLÄNGE

Zuhören – und deinen authentischen Klang finden

»Wenn wir traurig sind und das Leben nicht mehr gut ertragen können, dann kann ein Baum zu uns sprechen: Sei still! Sieh mich an! Leben ist nicht leicht, Leben ist nicht schwer. Das sind Kindergedanken. Lass Gott in dir reden, so schweigen sie.«

HERMANN HESSE (1877-1962)

Die ätherischen Öle der Fichte

Wer sich mehr Sicherheit und Vertrauen in seinem Leben wünscht, der kann sich mit Fichtendüften umgeben. Das ätherische Öl der Gebirgsfichte ist ein Schutzmantelöl, das uns mit den wärmenden Kräften ausstattet, die wir brauchen, um Vertrauen zu fühlen.

Ein wirklicher Freund, der ausdauernd mit uns gehen kann und uns wärmende Nähe und Vertrauen so lange schenkt, bis wir wieder Vertrauen fühlen, es leben und weiterschenken können. Seit die Fichte an den japanischen Universitäten im Rahmen der Studien zur Waldmedizin untersucht wird, hat sie einen hohen Stellenwert bekommen. Der Duft beruhigt im sozialen Miteinander, ist nervenstärkend und zudem antiviral, antibakteriell und somit gut im Winter für die Duftlampe oder den Diffuser geeignet. Weltweit bilden Fichtenöle einen bunten Reigen: Schwarz, Blau, Rot und Weiß.

Aus Amerika kommen die Öle der Schwarzfichte (*Picea mariana*) und die der Blaufichte (*Picea pungens*). Aus Kanada stammen die Öle der Sitka-Fichte (*Picea sitchensis*), die nach der Stadt Sitka benannt ist, der Weißfichte (*Picea glauca*) und auch der Rotfichte (*Picea rubens*), um nur einige zu nennen. Hier gefällt mir vor allem die kanadische Weißfichte mit ihrem würzigklaren Duft. Fichtennadelöl ist gut verträglich.



Fichten umarmen uns mit ihren Klängen. Denn ihr Holz ist im Musikinstrumentenbau das wichtigste Resonanzholz. Dieses Holz hat gute klangliche Eigenschaften. Man wählt hierfür die sehr langsam wachsenden Gebirgsfichten mit feiner Jahresringstruktur aus. Viele Geigenbauer ließen sich in der Nähe der Alpen nieder, denn von dort stammt ihr Werkstoff. Nicht jeder Fichtenstamm hat gute Klangeigenschaften. Die Fichten wollen uns lehren: Jeder Stamm hat seinen eigenen Klang. Auch du bist ein Sänger! Finde deinen ureigensten Ton, deine ganz spezielle Begabung und deine allerschönste Fähigkeit. Werde ein aktiver, klingender Teil des großen Liedes der Schöpfung.



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