

Der Ruf der Bäume
- baumverbunden leben

Von Isabel Arends

Wir haben vergessen, was wir vergessen haben. Doch die Natur spricht mit uns. Wenn wir beginnen, uns mit der Natur zu verbinden und ihr zu lauschen, dann können wir wieder lernen, den Ruf der Bäume zu hören und ihre Sprache zu verstehen.
Bäume leben weit länger als wir Menschen und begleiten die Erde schon seit Jahrmillionen. Sie können und dürfen uns gute Lehrmeister sein. Sie zeigen uns, wie sich Dürre, Stürme und Krisenzeiten überstehen lassen, ohne die eigene Lebenskraft zu verlieren.







Fühlst du dich unruhig, traurig und ängstlich? Dann beobachte einen Baum im Wandel der Jahreszeiten. Er lehrt Geduld, Urvertrauen und die Gewissheit, dass nach jedem Winter neues Leben erwacht. Seit jeher suchen Trauernde die Nähe zu Bäumen und finden hier Trost, neue Kraft und Lebensmut. Dass Bäume heilende Kräfte besitzen, gehört zum Wissen vieler alter Kulturen. Sie sind weit mehr als Pflanzen – sie sind lebendige Mitgeschöpfe. Zahlreiche Baumarten gelten als Träger heiliger und heilsamer Kräfte, wie es uns unter anderem der Shintoismus, die Naturreligion Japans, überliefert.

Nimm dir Zeit und beginne Bäume zu studieren. Staune über die Vielfalt und Formen der Blätter. Studiere ihre Bewegungen: Sie flattern, flirren oder wedeln im Wind. Sie singen Lieder der Sonne und lassen dich fühlen, wie es ist, wenn Sternenlicht auf Blättern tanzt.

Bäume überraschen mich immer wieder. Zur Zeit der Kiefernblüte stehe ich oft staunend am Schlachtensee in Berlin und beobachte, wie mehrere Bäume, als hätten sie sich abgesprochen, zeitgleich hellgelbe Pollenwolken stoßartig in die Luft abgegeben. Das sind keine passiven Bäume! Die Kiefern befruchten aktiv die Luftströme. Doch kaum jemand schaut hin, da dieses Phänomen kaum bekannt ist.

Baumgespräche

Mit Bäumen sprechen? Als Historikerin sage ich: Unbedingt! Altbewährt! Als Therapeutin füge ich hinzu: Am besten mehrmals pro Woche! Es gibt Hunderte historischer Berichte, vor allem aus der Antike, die von Gesprächen und Dialogen zwischen Mensch und Baum berichten und das heilsame Miteinander als eine tiefe Gefährtenschaft beschreiben. Die meisten Überlieferungen finden sich in der griechischen und römischen Antike. Hier erfuhren Bäume Hochachtung und Verehrung. Sie waren ein fester Bestandteil des Alltags und spielten eine wichtige Rolle in religiösen Riten. Kindern erzählte man Baumfabeln und Baummärchen. Bäume wurden in Gemälden, Wandmalereien, Mosaiken und Reliefs dargestellt. Jedem Gott war mindestens ein Baum zugeordnet. Bäume galten als von Göttern beseelte Wesen.

Besonders heilige Bäume grüßte man beim Vorübergehen mit dem sogenannten „dorischen Gruß“, einer Art Kusshand mit Verbeugung. Dieser tägliche Ritus lässt sich mit dem Bekreuzigen der Katholiken vergleichen, wenn sie an Wegkreuzen oder Kapellen vorübergehen.

Baumgespräche sind bis in die frühe Neuzeit überliefert. Berühmt ist der Dialog des Johann Wolfgang von Goethe mit einem Ginkgo-Baum.

Erlaube dir, deine Intuition zu schulen, und du wirst die Stimme der Natur immer häufiger wahrnehmen. Deine Intuition versteht die Sprache der Bäume, auch wenn dir das zunächst gar nicht bewusst ist. Mit ihren feinen Sinnen tritt sie mit den Bäumen in Resonanz und verarbeitet deren „Informationen“ auf chemischer und physikalischer Ebene. Sie reagiert auf die Matrix von Mutter Natur. Die Wissenschaft spricht in diesem Zusammenhang vom sogenannten Biophilie-Effekt.

Kontakt aufnehmen

Wenn ich Menschen an Bäume heranführe, besteht der erste Schritt darin, in einen tieferen Kontakt mit sich selbst zu kommen. So können Stille und innerer Frieden spürbar werden. Lass dich nicht verunsichern: Die meisten Bäume schweigen. Anders ist es bei einer kleinen Gruppe von vier Bäumen im Charlottenburger Schlosspark, die ich die „Plaudertaschen“ nenne. Sie freuen sich über Besuch. Tiefsinnige Gespräche sind dort zwar nicht zu erwarten, aber eine heitere Begegnung unter guten Bekannten gelingt immer.

Vor vielen Jahren sagte mir – oder besser gesagt „schenkte“ – mir ein Baum ein Sprachbild-Gespräch. Immer wieder lautete seine Botschaft: „Ihr atmet zu flach!“ Mehr sagte er nicht. Ich habe mir diese Worte zu Herzen genommen. In meiner Praxis erinnere ich auch meine Klienten an diese Botschaft des Baumes. „Tief atmen und dabei einen Baum anlächeln“ – das darf gerne mehrmals am Tag geschehen.

Ich habe im Laufe der Jahre verstanden, dass die meisten Bäume nur eine einzige Botschaft für uns bereithalten, die sie beständig ausstrahlen. Wer an ihnen vorübergeht, kann plötzlich einen Satz oder einen Gedanken empfinden, ohne zu ahnen, woher diese Botschaft gekommen ist.

Ganz besondere Bäume

Es gibt aber auch besondere Bäume, die man aufsuchen kann, wenn man eine Antwort auf eine bestimmte Frage sucht. Ich kenne „Orientierungsbäume“ und „Medizin-Bäume“, die Hilfreiches und Heilsames, auch im medizinischen Sinne, mitzuteilen haben.

In Berlin gibt es sogar einen geheimen „Kinderwunsch-Baum“: eine alte Eiche. Sie wird vor allem von orientalischen Mitbürgerinnen regelmäßig besucht und liebevoll mit kleinen Geschenken bedacht. Auf dem Fehrbelliner Platz pflegen asiatische Händler, die dort Speisen verkaufen, hingebungsvoll „ihren Baum“, der über das bunte Treiben zu wachen scheint. Der Ahorn wird mit bunten Bändern, Gebeten und kleinen Opfergaben wie Schnaps und Tabak geschmückt. Zu den besonderen Bäumen Berlins zählt für mich auch der Michael-Jackson-Gedächtnisbaum am Tiergartenstern, der reich mit Fotos und Erinnerungsstücken geschmückt ist.

Heilsame Baumbegegnungen

Wir dürfen uns Bäumen nähern, ohne sie sofort botanisch einzuordnen oder ihren Namen kennen zu müssen. Das Wissen darf später wachsen. Eine heilsame Begegnung beginnt mit Offenheit, Neugier und Lebensfreude.

Schenke den Bäumen an deinem Wohnort und auf deinen täglichen Wegen mehr Auf-



Kinderwunsch-Baum

merksamkeit. Lerne sie kennen, entdecke ihre Eigenarten und finde jene, zu denen du dich besonders hingezogen fühlst. Mit der Zeit werden sie zu vertrauten Baumgefährten. Halte immer wieder einmal inne und erlaube dir, mit einem Baum in einen stillen Dialog zu treten. Oft genügt es, auf seinen Wurzeln zu stehen und einige ruhige Atemzüge zu nehmen. Du kannst auch deine Hand sanft auf den Stamm legen – wie an ein „Baumtelefon" – und über deine Handflächen bewusst Verbindung aufnehmen.

Atme ruhig und mit einem Lächeln ein. Richte deinen Blick in die Tausende von Blättern, die unermüdlich Sauerstoff schenken. Atme mit dem Baum und nimm wahr, wie sich dein Atem mit seinem Rhythmus verbindet.

Verabschiede dich anschließend mit einem stillen „Danke" oder mit dem Gefühl: Das war schön. Mit jeder Begegnung wächst eine Vertrautheit, die zwischen zwei lebendigen Wesen entstehen kann – getragen von Achtsamkeit, Respekt und gegenseitiger Präsenz.

Was Bäume lieben

Wir haben vergessen, was wir einst ganz selbstverständlich wussten. Von indigenen Völkern kennen wir die Tradition, mit den Bäumen in Kontakt zu treten, bevor sie ihre Früchte oder Heilpflanzen ernten oder einen Baum fällen, z.B. für den Bau einer Hütte. Für viele Menschen mag das wie eine ferne Kultur aus den Regenwäldern Südamerikas erscheinen. Doch auch in Europa gab es über Jahrhunderte eine lebendige Kultur des respektvollen Miteinanders von Mensch und Natur – besonders dort, wo gesät, gepflegt und geerntet wurde.

Noch vor etwa 150 Jahren begleiteten auf unseren Feldern Aussaat- und Erntelieder die Arbeit der Menschen. Auch das Pflücken von Äpfeln und anderem Obst war vielerorts mit Liedern verbunden. Sie drückten Dankbarkeit aus, stärkten das Gemeinschaftsgefühl und würdigten die Gaben der Natur.

Lieder für Bäume

Ein besonders schönes Beispiel findet sich in Nordafrika. Dort haben sich alte Baumlieder aus der Dattelernte erhalten. Der Anbau von Dattelpalmen ist arbeitsintensiv, und in den ersten Jahren können die jungen Bäume ohne regelmäßiges Gießen nicht überleben. Mensch und Baum sind aufeinander angewiesen. Bis heute ziehen Familien zur Erntezeit gemeinsam in die Palmenhaine. Sie legen Teppiche unter die Bäume, feiern Feste und sogar Hochzeiten in ihrem Schatten.

Beeinflussen Lieder die Bäume – ähnlich wie die Gebete indigener Völker? Ich bin überzeugt davon. Lieder sind Schwingungen, die nicht nur uns Menschen berühren, sondern auch die lebendige Welt, die uns umgibt.

Heute wissen wir, dass Bäume auf vielfältige Weise miteinander kommunizieren. Sie senden chemische Botenstoffe aus, reagieren auf Veränderungen in ihrer Umgebung und können sogar zwischen unterschiedlichen Gefahren unterscheiden. Forschende haben bereits Tausende pflanzlicher Signalstoffe entschlüsselt, mit deren Hilfe Bäume beispielsweise auf Schädlinge oder andere Umweltreize reagieren. Auch auf den Menschen reagieren sie – etwa auf Erschütterungen, Geräusche oder Eingriffe in ihre Umgebung.

Ich bin überzeugt davon, dass die Wissenschaft eines Tages noch besser verstehen wird, welchen Einfluss unsere achtsame Haltung, unsere Stimme und vielleicht auch Lieder auf Bäume haben. Die alten Erntelieder könnten weit mehr gewesen sein als ein schöner Brauch. Vielleicht trugen sie dazu bei, eine Atmosphäre des Vertrauens zwischen Baum und Mensch entstehen zu lassen. Im biologisch-dynamischen Landbau, wie er im Demeter-Verband gepflegt wird, spielt diese wertschätzende Beziehung zur Natur seit Jahrzehnten eine wichtige Rolle.

Mit und unter Bäumen zu singen, ist etwas Wunderschönes. Wenn du eine herzliche Begegnung mit einem Baum erlebt hast, kannst du dich mit einem Lied bedanken. Oder du verabschiedest dich einfach mit einem Gefühl der Dankbarkeit.

Stell dir vor, wir Menschen sind alle Baumbotschafter und tragen Eindrücke und Bilder von Baum zu Baum und erstellen so ein allumspannendes Netzwerk. Wäre das nicht schön?

Die Kommunikation mit Bäumen geschieht vermutlich weniger über gesprochene Worte als über die Verbindung von Gefühlen, inneren Bildern und poetische Sprache. Ich nenne dies „gefühlte Wortbilder".

Werde Baumbotschafter

Bäume können ihren Standort nicht verlassen. Doch meiner Erfahrung nach freuen sie sich über Bilder anderer Bäume. Sende ihnen zum Abschied das innere Bild eines Baumes, der dich besonders berührt hat – vielleicht eines blühenden Baumes aus Australien, einer duftenden Schwarzkiefer auf Teneriffa oder einer silbernen Weide an der Havel. Lass dieses Bild mit all deinen Sinnen lebendig werden und verbinde es mit einem warmen Gefühl.

Warum das so ist, kann ich nicht erklären. Doch immer wieder habe ich den Eindruck, dass Bäume in solchen Momenten besonders aufmerksam werden. Manchmal stelle ich mir vor, wir Menschen seien kleine Baumbotschafter, die von Baum zu Baum gehen und Eindrücke aus anderen Landschaften weitertragen. Vielleicht ist auch das eine unserer Aufgaben im großen Netzwerk der Natur.



Dr. phil. Isabel Arends ist promovierte Kunst- und Kulturhistorikerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Autorin zahlreicher Bücher und Kartendecks zu den Themen Bäume, Pflanzenheilkunde, Aromatherapie und Naturverbundenheit. In ihrer therapeutischen Arbeit verbindet sie seit vielen Jahren die Heilkraft ätherischer Baumöle mit psychologischer Beratung sowie der symbolischen und kulturellen Bedeutung der Bäume. Ihr Anliegen ist es, die Weisheit der Bäume neu zu entdecken und eine achtsame Beziehung zur Natur zu entwickeln.

www.fitforflow.de



Isabel Arends
Baumgefährten
Mit der Kraft der Bäume zu mehr Achtsamkeit und Selbstliebe
Set: 40 Karten mit Begleitbuch
24,95 Euro
Aquamarin Verlag