

## 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 bestimmte 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 – laut ausgesprochen 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 Kräuterläden 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