

Frohe Weihnachten Euch allen!

„Leuchte, mein Licht, in der Dunkelheit!
Leuchte so hell und leuchte so weit,
erhelle unser Haus.“

Kennt Ihr den Kanon? Ich singe ihn so gern und danke meiner Freundin Anne für ihn, die Text und Melodie erdacht hat.



Bei dem Text denke ich vielleicht erst einmal an eine Kerze, die ich in einem dunklen Zimmer entzünde, aber dann auch an das Licht in mir, in meinem Herzen, eben mein Licht, das nicht nur mich innerlich erhellt, sondern auch den Raum um mich herum und über mein Haus oder meine Wohnung hinaus die Welt, in der ich lebe.

Es ist Wintersonnenwende. Die längste Nacht des Jahres. Die Sonne steht auch am Mittag ganz tief über dem Horizont. Der tiefste Punkt des Jahres-Sonnenlaufs ist erreicht. Ab jetzt steigt die Sonne täglich ein bisschen höher, kaum merklich zuerst, aber dann – ungefähr ab Dreikönig – immer deutlicher: die Wiedergeburt des Lichts, des Sol Invictus, mit dem die ersten Christen dann auch den Christus identifizierten. Darum wird die Christgeburt zu diesem Zeitpunkt gefeiert.

Und auch wir werden mit dem Licht neu geboren. Wir leben aus dem Licht und sind selbst Licht. Jede unserer Zellen leuchtet. Wir nehmen Licht auf mit den Pflanzen, die wir essen. Wir strahlen Licht ab über unser Energiefeld, in jedem Augenblick. Unser Lichtfeld ist verwoben mit den Lichtfeldern aller anderen Lebewesen, seien es nun Pflanzen, Tiere oder Menschen. Wo fängt die Eine an und hört der Andere auf?

Lässt sich das überhaupt bestimmen? Wohl nicht. Wir weben alle gemeinsam am Lichtnetz des Lebens. Es gibt keine Trennung. Und es gibt auch keinen leeren Raum!

Ist das nicht wunderbar? Ist das nicht ein Grund, sich geborgen zu fühlen und andere Lebewesen in diese Geborgenheit mit hineinzunehmen?

Die Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig, zwischen dem kürzesten Tag des Jahres und dem Tag, an dem sich das Wachsen des Lichtes bemerkbar macht, die Zeit „zwischen den Jahren“, ist die Zeit der Rauhnächte. In diesen zwei Wochen ist es gut, innezuhalten, zurückzuschauen aufs vergangene Jahr, auf die Träume der Nacht und auch die am Tag zu achten und überhaupt nach innen zu schauen. Damit das Licht – dein Licht – neu geboren werden kann.

Ich wünsche Euch ein gesegnetes Jahr 2017.



Licht im verschneiten Wald

Die Tanne (*Abies albus*)

„O Tannenbaum, o Tannenbaum, wie grün sind deine Blätter!“ singen wir zu Weihnachten. Ja, der Tannenbaum ist immergrün. Und das ist einer der Gründe,



warum wir ihn uns zu Weihnachten in die Häuser holen. Das taten schon unsere Vorfahren in vorchristlicher Zeit – sie schmückten ihre Häuser mit immergrünen Zweigen: Efeu, Stechpalme, Tanne, Fichte ... je nachdem was in ihrer Gegend wuchs. Denn eine immergrüne Pflanze ist Sinnbild für das Fortbestehen des Lebens durch den scheinbaren Tod im Winter hindurch. Die Tanne galt auch als Schutzbaum, der dämonische Kräfte draußen hielt. Hildegard von Bingen schrieb: „Die Tanne ... enthält viele

Kräfte. Sie ist ein Sinnbild der Stärke. Geister hassen Tannenholz und vermeiden Orte, an denen sich solches befindet.“ Die Tanne ist also auch ein guter Begleiter durch die Rauhächte.

Im Mittelalter und auch später noch führte man in den Kirchen sog. *Paradiesspiele* auf, denn der 24. Dezember war der Tag des Gedenkens an Adam und Eva. (So ein Paradiesspiel gibt es heute – soweit mir bekannt – nur noch an den Waldorfschulen, die die Tradition der *Oberuferer Weihnachtsspiele* pflegen: *Paradeisspiel, Christgeburtsspiel und Dreikönigsspiel.*) Für diese Spiele holte man einen Baum in die Kirche, der mit Äpfeln geschmückt wurde, der Baum stand dann für den Baum des Lebens. Es konnte auch ein Laubbaum sein.

Ab ungefähr 1600 ist der Weihnachtsbaum in unserer Gegend belegt, die Tanne (oder Fichte), die mit roten Äpfeln geschmückt in der Stube steht. Verbreitet hat sich der Brauch aber erst im 19. Jahrhundert.

Schon der Duft, den die Tanne im Zimmer verströmt, tut wohl. Und das hat seine Gründe. Zur winterlichen Verwendung bietet die Tanne uns ihr Harz und das ätherische Öl aus den Nadeln an. Beides zusammen nehmen wir im warmen Zimmer als Duft wahr. Das Verräuchern des Harzes, lehren uns die alten Kräuterkundigen, macht mutig, kräftig und widerstandsfähig und stärkt die Nerven. Eine Weiterverarbeitung des



Harzes ist das Terpentin, das seit Jahrhunderten als Wund- und Rheumamittel bekannt ist. (Es wird nicht nur aus dem noch flüssigen Tannenharz, sondern auch aus dem anderer Nadelbäume hergestellt.) Es ist antiseptisch und schleimlösend und spielte in der Lungenheilkunde eine Rolle.

Auch die getrockneten Nadeln können zum Räuchern verwendet werden.

Aus den frischen Tannenspitzen lässt sich ein Sirup zubereiten, der – in Tee genossen – bei Husten und Bronchialkatarrhen hilft. Der Aufguss aus den frischen Tannenspitzen wirkt gegen Frühjahrsmüdigkeit und ebenfalls gegen Bronchitis. Pfarrer Kneipp plädierte dafür, sich eine Tanne als Topfpflanze ins Zimmer zu holen, da der Duft die Lungen stärkt. Ein Waldspaziergang hat dieselbe Wirkung. Nadeln oder Harz wurden auch gekaut gegen Zahnfleischbluten.

Das ätherische Öl der Weißtanne kann in der Sauna zum Aufguss verwendet werden oder in der Aromalampe. Das tut den Atemwegen wohl. Außerdem fördert das Öl die Hautfunktionen und die Entschlackung und wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd, wenn man es in ein Basisöl mischt und für eine Massage verwendet. Und wenn man das Ätherische Öl in einen Badezusatz einarbeitet, kann man damit bei Arthrosen, Muskel- und Gelenkschmerzen eine Linderung erreichen. Das Bad hilft auch bei Harnwegsinfekten. Ergänzend kann man das Ätherische Öl (in Basisöl verdünnt) auch im Blasenbereich auf die Haut auftragen.

Danken wir also der Tanne für ihre Dienste seit Menschengedenken und schützen wir sie, wo immer wir können!



„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit!“

heißt es in einem alten Adventslied. Was bedeutet das? Nicht nur zur Adventszeit sind unsere Sinne sowieso weit geöffnet, und wir halten immer Ausschau nach etwas oder jemandem, der, die oder das uns glücklich zu machen verspricht. Und selbst wenn wir alles haben, was wir uns nur wünschen können, sind wir nicht zufrieden, sondern suchen weiter, was es sein könnte, was unser Herz zum Singen bringt, was uns morgens in freudiger Erwartung aufstehen lässt.

Und dann finden wir irgendwann heraus, dass vielleicht gar nicht die Welt um uns herum für unser Glück oder Unglück, für unsere Sehnsüchte und Enttäuschungen, unsere Erfolge und unsere Missgeschicke Ursache ist,

sondern die Welt in uns drinnen.

Vielleicht ist das Universum eine riesige Kopiermaschine (ich glaube, dass es das ist), die alles, was wir aussenden an Gedanken, Gefühlen, Worten und Taten, sichtbar macht, in die Materialität übersetzt. Materie ist träge. Darum geht dies mit einer gewissen zeitlichen Verzögerung vor sich. Und dann erkennen wir den Zusammenhang zwischen den Phänomenen und der Energie, die wir ausgesandt haben, nicht mehr.

„Kehrt um, denn das Himmelreich ist nahe.“

Lasst uns die Welt in uns erforschen! Was für Vorstellungen über uns selbst, über unser Leben, das Leben überhaupt und die Welt hegen wir eigentlich? Was für Gedanken rattern den ganzen Tag (und manchmal auch noch nachts) durch unsere Gehirne? Was fühlen wir in verschiedenen Situationen und warum? Sind unsere Erklärungen aufrichtig? Oder nur Gedankenkonzepte, die uns von unseren Gefühlen fernhalten sollen? Welche Gedanken, Gefühle und Empfindungen gehören wirklich zu uns? Und welche reflektieren wir nur und halten sie aus Unachtsamkeit irrtümlich für eigene? Was für Erfahrungen machen wir täglich? Nehmen wir sie ernst, orientieren wir uns an ihnen? Oder halten wir uns lieber an Rezepte, die andere anpreisen?

Wir machen z.B. seit Menschengedenken immer wieder die Erfahrung, dass Angst und Abwehrhaltung nicht zu den erwünschten Ergebnissen führen – zumindest wenn wir den räumlichen und zeitlichen Rahmen unserer Wahrnehmung nicht gar zu eng abstecken. Dennoch lassen wir uns immer wieder dazu überreden, es wieder genau damit zu versuchen, obwohl wir eigentlich wissen, dass es nicht funktioniert.

Um unsere Innenwelt vollständig auszuloten und zu erforschen, reicht gewiss eine Advents- und Weihnachtszeit nicht aus. Aber wir können damit anfangen. Und wir werden die Freude und den Segen, die uns erwarten, nicht erst am Ziel finden, sondern schon unterwegs eintauchen in das Licht der Weihnacht, das uns Erbe und Verheißung zugleich ist.

In diesem Sinne grüßt Euch

Cornelia

