

Liebe Leserin, lieber Leser!



Im Jahresrad haben wir die Mitte des Herbstes erreicht. Am vergangenen Montag war Schwarzmond, die Nacht ganz ohne Mondlicht, der keltische Termin für Samhain. Es wird spürbar früher dunkel und später hell am Tag, die Nebel und Regenschwaden ziehen umher. Nachdem das Wochenende uns noch einmal mit dem Glanz von goldenem Herbst beschenkt hat, tauchen wir jetzt wirklich in die dunkle Zeit des Jahres ein.

Es ist Zeit, sich nach innen zu kehren. Und besonders geht es in diesen Tagen darum, unserer Vorfahren zu gedenken, der toten und auch der noch lebenden.

Leben Deine Eltern und Großeltern noch? Oder sind sie verstorben?

Wenn Deine Mutter oder Dein Vater oder beide noch leben, was für eine Beziehung hast Du zu ihnen? Gibt es Aspekte Eurer Beziehung, in denen Du noch immer als Kind agierst? In anderer Hinsicht begegnet Ihr Euch vielleicht längst auf Augenhöhe. Und dann kann es auch sein, dass es Lebensbereiche gibt, in denen Ihr die Rollen getauscht habt: Vielleicht verwaltest Du die Finanzen Deiner alten Eltern. Oder sie bedürfen Deiner Pflege. Oder Du kochst für sie. Dann bist an diesem Punkt jetzt Du in der Rolle von Vater oder Mutter und sie in der des Kindes.

Spüre hinein: Wie fühlt sich das für Dich an? Ist es leicht, selbstverständlich, in gutem Fluss zwischen Euch? Oder gibt es Knoten, Verhärtungen, Stauungen? Woher rühren die?

Wie immer Eure Beziehung ist, ehre Deine Eltern für das, was sie Dir gegeben haben, gleich ob sie leben oder gestorben sind! Kein Vater und keine Mutter hat gar nichts gegeben; das mindeste wäre das Leben selbst – und das ist keine Kleinigkeit. Und alles, was an Wünschen und Ansprüchen unerfüllt blieb, das lass los! Was sie Dir nicht gegeben haben, konnten sie nicht geben, weil es ihnen auch niemand gegeben hat. Durchbrich die Kette der Vorwürfe und Schuldzuweisungen: Sie führen zu nichts Gutem. Wünsche, die nicht gestillt wurden, erfüllst Du Dir jetzt selbst. Lass Frieden einkehren in Dir und zwischen Euch. Und Dir wird Segen gewiss sein.

Cornelia

Die Eibe, *Taxus baccata* L.

Die Eibe ist ein Nadelbaum, der ausgesprochen selten geworden ist. Fünf größere Vorkommen gibt es in Deutschland, den Eibenwald am Hainberg (Landkreis Göttingen), den Eibenwald bei Paterzell (Landkreis Weilheim Obb.), das Naturschutzgebiet Ibengarten („Eibengarten“) im Wartburgkreis, das Waldreservat Wasserberg bei Gößweinstein (Fränkische Alb) und das Naturschutzgebiet Lengenberglengenberg im Kreis Eichsfeld. In Baden-Württemberg findet sich das größte Vorkommen im Höllental, ungefähr 150 Bäume. Es gibt dort einen Ort Ibental, der seinen Namen von der Eibe ableitet.

Dass es so gekommen ist, dass man die Eibenwälder buchstäblich an einer Hand herzählen kann, liegt an den Eigenschaften des Eibenholzes: Es eignet sich hervorragend zur Herstellung von Waffen. Wenn es um Waffen geht, hat Mann offenbar auch in alter Zeit auf Rücksichten verzichtet. Schon der Neandertaler hatte eine Lanze aus Eibenholz. Ötzi besaß einen Bogen daraus, und die Langbögen des Mittelalters waren ebenfalls alle aus dem Holz dieses Baumes gemacht. 1568 musste Herzog Albrecht gegenüber dem Rat der Stadt Nürnberg zugeben, dass Bayern über keine schlagfähigen Eiben mehr verfüge.

Heute gibt es wieder 500jährige Eiben, z.B. am Hainberg, auch in Großbritannien. Dort gibt es auch einige wirklich uralte Exemplare.



Die Eibe mag feuchte, kalkhaltige Böden. Sie wächst sehr langsam. Deshalb ist sie häufig in der Strauchschicht alter (Buchen-) Wälder zu finden. Sie muss 10 bis 20 Jahre alt werden, bis ihr Reh und Rotwild nichts mehr anhaben können. Ihre Geschlechtsreife erreicht sie mit 15 bis 30 Jahren, unter ungünstigen Bedingungen kann sie dafür auch 100 Jahre brauchen. Sie ist zweihäusig getrenntgeschlechtlich; seltene Exemplare tragen auch Blüten beider Geschlechter. Im Alter von etwa 90 Jahren beendet sie ihr Höhenwachstum. Danach wächst sie nur noch in die Breite. Sie vermehrt sich durch Samen, die von Vögeln verbreitet werden, durch die Bewurzelung von Ästen, die den Boden berühren und Wurzelschösslinge. Das Wurzelsystem

macht die Eibe anpassungsfähig und ermöglicht es ihr, auch bei vollständigem Kronenverlust wieder neu auszuschlagen. Darum kann sie sehr alt werden, mehr als tausend Jahre.

Was hat so ein uraltes Wesen gesehen und erlebt? Und was für ein Wesen ist das, das sich so langsam entfaltet?

Die Botanik und Ökologie der Eibe sind sehr ungewöhnlich und komplex. Es würde zu weit führen, sie hier zu erläutern. Aber dass die Eibe giftig ist, führt uns zu ihrer Verwendung in der Heilkunde. Doch zuvor noch sei erwähnt, dass einzig die fleischige Fruchthülle ungiftig ist, damit die Vögel sie unbeschadet fressen können. Den giftigen Samen scheiden sie unverdaut wieder aus.



Welch unglaubliche Weisheit drückt sich da aus?!

Die Eibe enthält u.a. Taxane, die zytostatisch wirken und in der Krebsbehandlung verwendet wurden. Heute werden diese Wirkstoffe im Labor nachgebaut, da sonst die verbliebenen Eiben auch noch dran glauben müssten. Aber immer noch sind Zellkulturen von *Taxus baccata* die Grundlage. Die ursprüngliche Quelle zeigt sich noch in den Namen der Medikamente, z.B. Taxol oder Taxotere.

Für Pferde, Kühe und Menschen ist – wie gesagt – die Eibe giftig. Bitte verzichte auf diesbezügliche Experimente! Die Fruchthülle ist lecker, aber wir sollten sie den Vögeln lassen!

Eiben finden sich in Gärten und Parkanlagen, besonders häufig aber auf Friedhöfen. Sie haben etwas Düsteres an sich, und alte Eiben sind außerordentlich ehrfurchtgebietend. Unter einer Eibe zu schlafen, kann zu sonderbaren Erfahrungen führen, was mit ihren Ausdünstungen zu tun hat. Die Eiben sind Pforten zur Anderswelt, konfrontieren mit dem Übergang, den wir Tod nennen. Bei Ovid in den Metamorphosen finden sich die Zeilen:

„Abwärts senkt sich der Weg, von trauernden Eiben umdüstert,
Führt er durch Schweigen stumm zu den unterirdischen Sitzen.“

Überall auf der Welt finden wir Eiben im Zusammenhang mit dem Tod, auf Friedhöfen. Aber auch als Baum des anderen Übergangs, in das Leben hinein durch das Tor der Geburt, wurde die Eibe angesehen und war darum den Göttinnen der Geburt wie Artemis und Hekate heilig. Diese Zwiesichtigkeit hängt mit den Lebens- und Fortpflanzungszyklen des Baumes zusammen. Artefakte aus Eibenholz finden sich weltweit, in allen Kulturen, im alten Irland wie in China und Japan, Schnitzereien, Götter- und





Heiligenfiguren, Musikinstrumente. Die ältesten Holzflöten sind aus Eibenholz.

Es gibt ein wunderbares Buch über die Eibe: „Die Eibe in neuem Licht“ von Fred Hageneder. Wenn Du die Welt dieser Bäume erkunden möchtest, so lege ich Dir das wärmstens ans Herz.

Salutogenese 5 – Atmen

Ich möchte Dir gern etwas über das Atmen erzählen. Der Atem begleitet Dich ebenso wie Dein Herzschlag Dein ganzes Leben lang, vom ersten Atemzug nach der Geburt bis zum letzten Ausatmen beim Sterben. Du atmest auch jetzt, sonst könntest Du dies nicht lesen. Der Atem ist etwas ganz Wunderbares, dessen Bedeutung weit über den Gasaustausch in der Lunge hinausgeht.

In der Schöpfungsgeschichte wird berichtet, dass Gott dem ersten Menschen den Atem einblies. Im Hebräischen sind Atem, Wind und Geist dasselbe Wort, *ruach*; auch im Lateinischen gibt es das Wort *spiritus*, das sowohl Atem als auch Geist bedeutet. Und das deutsche Fremdwort *Inspiration* meint nicht nur den Vorgang des Einatmens (in der Sprache der Mediziner), sondern im allgemeinen Sprachgebrauch das Beschenktwerden mit Ideen, Geistesblitzen, plötzlichen Eingebungen, unmittelbarem Verstehen, das nicht aus dem Verstand kommt.


Der Atem ist ein rhythmischer Vorgang, wie alles Lebendige – am Atem ist das rhythmische Element des Lebens besonders gut erfahrbar.

Das ununterbrochene Hin und Her des Atems wiegt alle Organe und Strukturen des Körpers in seinem Rhythmus und hält damit das Leben in Gang, denn Leben ist Bewegung. Er massiert die Bauchorgane, er lässt die Wirbelsäule schwingen und die Rippen sich dehnen und zusammenziehen, er bewegt auch den Liquor, der das Rückenmark und das Gehirn umspült. Und gemeinsam mit dem Herzen lässt er das Blut in alle Körpergewebe gelangen.

Wenn wir unter Druck stehen, verändert sich der Atem; er wird eng und klein. Wie wohltuend ist es dann, einmal richtig tief durchzuatmen – oder besser oft. Dasselbe geschieht, wenn wir unsere Gefühle nicht zulassen oder nicht wahrnehmen.

Der Atem verbindet das Innen und das Außen. Im Einatmen lassen wir die Welt in uns hinein und im Ausatmen geben wir ihr, was wir nicht mehr brauchen, geben aber auch in gewisser Weise uns selbst hin. Vom Atem können wir uns in unsere innere Welt führen lassen und auch wieder hinaus. Darum spielt der Atem in jeder Form der Meditation eine große Rolle. Ausgehen – Einkehren – Ausgehen – Einkehren ... in unendlichem Wechsel.

Der Atem ist die Brücke, über die Du Verbindung zu Deiner Seele aufnehmen kannst. Da kannst Du den Doppelsinn von *Inspiration* ganz unmittelbar erfahren.



Wir können vom Atem viel lernen. Wenn wir verstehen, wie wichtig Rhythmus für unser Leben ist, können wir überprüfen, ob wir Rhythmus in unserem Leben zulassen oder ermöglichen oder in welchem Bereich vielleicht nicht. Gibt es genug Zeit für Erholung und Schlaf? Erlauben wir uns den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung? Zwischen Geselligkeit und Alleinsein, Trubel und Stille? Zwischen der Fokussierung im Außen und der inneren Einkehr? Zwischen Kopf und Herz? (Die Liste ließe sich fortsetzen.)

Nicht zuletzt ist der Atem der Träger der Stimme. Jedes Wort, jeder Ton braucht den Atem. Und am Klang ist erkennbar, ob der Atem (das Leben) Raum hat oder unter Druck steht. Ob wir uns erlauben, uns auszudrücken und gehört zu werden, ob wir Angst haben, angespannt sind, etwas überspielen, uns verleugnen, oder ob da freier Selbstaussdruck geschieht. Und darum ist die Beschäftigung mit der Stimme ein wunderbarer Weg, um zum authentischen Ausdruck zu gelangen.

*"Atmen, das unsichtbare Gedicht!
Immerfort um das eigne
Sein rein eingetauschter Weltraum. Gegengewicht,
in dem ich mich rhythmisch ereigne."*

(R. M. Rilke)

