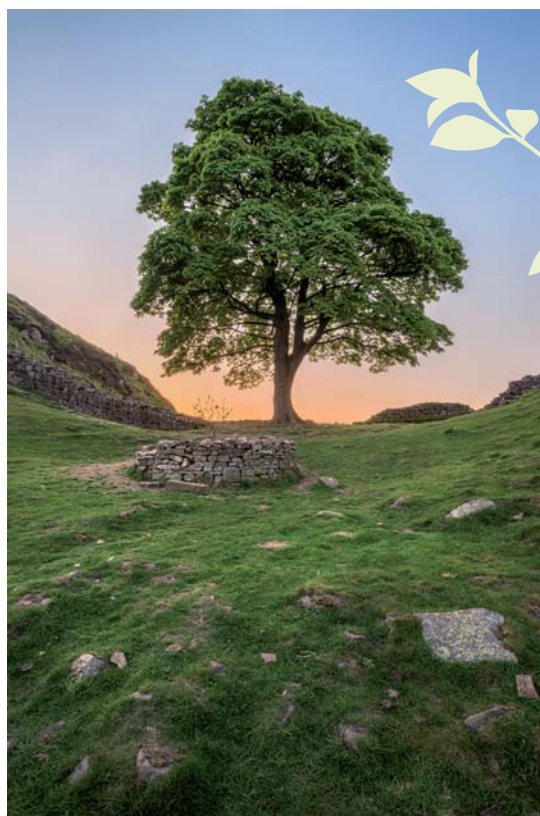


Bäume prägen nicht nur unsere Kulturlandschaft; sie sind kraftvolle Wesenheiten, die uns wieder in Verbindung mit unserer Natur bringen und so Heilung ermöglichen können.

# MEIN FREUND DER BAUM

**Bäume als „Seelenbegleiter“ können uns auf vielen Ebenen heilen – wenn wir unsere Wahrnehmung dafür öffnen.**



**Der Bergahorn – der kosmische Vater unter den Bäumen**

TEXT Martina Pahr

**B**äume sind ein Tor zu anderen Wirklichkeiten. Seit Anbeginn der Zeiten sah man sie als mit dem Kosmos, den Rhythmen und Energien des Planeten verbunden: ein Mittler nicht nur zwischen Mensch und Natur, sondern auch zwischen Himmel und Erde. Die Kenntnis ihrer Energie erfährt Alfred Zenz unmittelbar durch die eigene, offene Wahrnehmung – als „sanfte, aber kraftvolle Energie, die sich wie ein elektrischer Impuls in meinem ganzen Körper ausbreitete.“ Schon in der Kindheit sei er ein „eher sonderbares Kind“ gewesen, sagt er, das es liebte, alleine für sich zwischen den Bäumen zu spielen und mit den Pflanzen zu reden. Ein Kontakt, der in Schulzeit und Pubertät als „Fantasie“ abgetan wurde und ihm verloren ging. Später, als er durch dunkle, schmerzhafteste Zeiten ging und Frieden und Heilung suchte, fand er sie wieder in der Natur, insbesondere bei den Bäumen. Wenn er in ihre Welt eintaucht, spürt Zenz ihre starke Lebenskraft – und auch „Dankbarkeit, am Leben zu sein und als Teil eines großen Ganzen untrennbar mit der Natur und all ihren Geschöpfen verbunden zu sein.“ Der gelernte Garten- und Landschaftsgestalter ist überzeugt von der Bedeutung der Bäume für unser geistiges und seelisches Wachstum: „Als Seelenbegleiter und Kraftspender heute wichtiger als je zuvor“. Deshalb nennt er sich einen „Seelengärtner“: Einer, der aus eigener Anschauung weiß, dass sich die heilsame Wirkung eines Baumes nicht auf Rinde, Blätter, Blüten und Früchten in Form natürlicher Arzneimittel beschränkt, sondern weit darüber hinaus geht. Bei den heutigen "Krank-

heitsdämonen“ wie Stress, Überlastung, Burn-out oder Depression benötigen wir vor allem seelische Unterstützung, die uns in unsere eigene Kraft zurück bringt. Auch die Teilnehmer\*innen von Zenz' Seminaren bestätigen: Heilung kann geschehen durch die Erfahrung der All-Verbundenheit, die Verbindung mit dem Baum als Vertreter der Natur, der „Urquelle allen Seins“.

Die Beziehung zwischen Mensch und Baum war schon immer eine besondere, wovon auch Wolf-Dieter Storls jüngstes Buch: „Wir sind Geschöpfe des Waldes“ (Gräfe und Unzer Verlag) handelt. Der bekannte Ethnobotaniker und Kulturanthropologe spannt den Bogen dieser "innigen Verbindung"

**Baummedizin ist eine ganzheitliche Medizin, die Tausende von Jahren alt ist.**



.....

über 65 Millionen Jahre: von der Evolution, dem Leben der Steinzeitmenschen und den Waldvölkern der verschiedenen Kontinente hin zur europäischen, vom Wald geprägten Kultur. Der Baum, so Storl, ist nicht „irgendwo da draußen außerhalb von uns; der Wald ist auch in uns, ist Teil unserer Seelenlandschaft.“ Unser Leben, unsere Geschichte, unsere Symbolik wäre ohne ihn nicht denkbar. Doch der Weg führt leider noch weiter: vom Stellenwert des Waldes in Märchen

und Sage, von der Verehrung des mythologischen Weltenbaumes als Mittler zwischen den Welten bis hin zur aktuell entfremdenden Beziehung, wo wir den Wald entweder plündern und völlig abholzen oder ihm als Ort von Unbekanntem mit Angst begegnen. Storl appelliert, zu erkennen, dass der Wald ungleich wichtiger ist, als uns heute gemeinhin bewusst ist. Wenn wir die Verbindung mit der Natur verlieren, verlie-

„mit der höchsten uns zur Verfügung stehenden Kraftquelle – unserer Spiritualität.“ Sein Buch „Vater Eiche – Mutter Linde: Bäume als Seelenbegleiter, Kraftspender und Verbündete“ (SCORPIO Verlag) ist eine Reise zum mystischen Teil der Wesenheit Baum, mit deren Hilfe man Blockaden, Ängste und alte Muster auflösen kann. Es stellt 18 der bekanntesten Bäume mit ihrer Wirkung auf feinstofflicher Ebene vor. Die Weiss-Birke wird so beispielsweise als Mutter aller Leichtigkeit beschrieben; sie schenkt Gelassenheit und ein frohes Gemüt, aktiviert Lebensfreude und Heiterkeit und befreit das innere Kind. Zenz verbindet sich mit dem Baumgeist, der Gruppenseele der einzelnen Baumart, auch als Deva bekannt – oder aber auch dem Geist der individuellen Pflanze, dem „Faun des Baumes“. Dieser Austausch setzt nach Zenz nicht unbedingt eine meditative Haltung voraus, sondern einfach nur die eigene Präsenz, und ist immer eine sehr persönliche Erfahrung. So kann er erspüren und beschreiben, was der Baum für das Seelenheil tun kann, für welche Menschen er besonders geeignet ist und wie man die Kraft des Baumes am besten nutzen kann. Dies wird ergänzt mit Affirmationen und Angaben zur Volksmedizin. Zenz versteht sein

## Bäume können uns mit unserer eigenen Spiritualität verbinden.



ren wir auch die mit unseren Mitmenschen und „schließlich mit unserem Seelenkern,“ so Storl. Wir können uns nicht leisten, diesen überlebensnotwendigen Kontakt zu verlieren.

Für Zenz sind Bäume „Gefährten und Verbündete, die uns Seelenheil schenken können.“ Wir alle haben die Fähigkeit, uns mit ihrer Kraft zu verbinden, indem wir uns offen nähern und dem selbst Erspürten vertrauen. Dann verbinden sie uns

A wide-angle photograph of a misty autumn landscape. In the foreground, there are several wooden farm buildings, including a barn and a smaller structure, surrounded by a wooden fence. The middle ground is filled with rolling hills and fields, some with trees showing vibrant autumn colors like red, orange, and yellow. The background is dominated by a dense forest of evergreen trees, partially shrouded in a soft, golden mist. The overall atmosphere is serene and peaceful.

**Kultur- und Seelenlandschaft:  
Um Zugang zur Kraft  
der Bäume zu bekommen,  
dürfen wir der eigenen  
Wahrnehmung vertrauen.**



**Links: Die Weißtanne – die Mutter unter den Nadelbäumen.**

**Seelengärtner Alfred Zenz beschreibt sehr persönliche, authentische Erfahrungen mit den Energien verschiedener Bäume.**

Buch als Anregung, sich selbst mit diesen Wesenheiten auseinanderzusetzen. Ganz wichtig dabei ist, die eigenen Erfahrungen offen zuzulassen und nicht zu bewerten.

***Wir können sicher alle den Baum als Vertreter der Natur wahrnehmen – aber auch als Vermittler zum Kosmos? Tun sich die Leute damit schwer?***

In meinen Workshops funktioniert das ausnahmslos – selbst der widerstandsfähigste Mensch wird davon berührt (lacht). Umso kraftvoller die Plätze und Bäume sind, mit denen die Leute in Kontakt kommen, umso mehr passiert da auch. Ich bin ganz bewusst mit dieser Info herausgegangen, ich wollte authentisch schreiben und niemandem entsprechen. Da bin ich dann lieber der „Verrückte“ – aber ich kann hinter jedem Wort stehen. Ich habe schon so viele Menschen durch kraftvolle, transformative Prozesse führen dürfen. Dann, wenn es uns schlecht geht, sehen wir, wo unsere Spiritualität zuhause ist und welche Ressourcen wir anfragen. Dann merkt man sehr gut, dass es Kräfte gibt, die nicht erklärbar sind – aber die uns guttun. Wir sind nicht alleine. Die Bäume sind eine der direktesten Quellen unserer Verbindung zu Kosmos und Erde. Und dass Bäume mit dem Kosmos in Verbindung stehen ist auch wissenschaftlich erwiesen. Man kann feststellen, wie unmittelbar Pflanzen auf Sonneneruptionen oder den Mond reagieren.

***Sollte in diesem Bereich mehr geforscht werden?***

Ich glaube, dass genug geforscht wird – aber ich glaube, ganz vorsichtig gesagt, nicht, dass die Forschung uns retten

wird. Sonst wären wir schon längst in einer paradiesischen Welt. Wenn ich mir etwas wünschen würde, dann wäre es ein neues Bewusstsein von Natur. Bis die Kraft der Bäume erforscht wird, dauert es viel zu lang. Das wäre, als würde man einer Mutter sagen: Warte, bis Liebe wirklich messbar ist, bevor du dein Kind liebst. Das interessiert keine Mutter. Auf dieser zwischenmenschlichen Ebene ist das für uns völlig verständlich – warum nicht auch bei den Bäumen?

***Was war für Sie der Auslöser, sich Ihr Wissen direkt aus der Natur zu holen?***

Zunächst mein eigener Wunsch, ein Buch zu finden, wo der Autor ganz persönlich und authentisch seine eigene Wahrnehmung beschreibt, die er über die Bäume und ihre Kräfte hat. Da habe ich fast gar nicht gefunden. Als zweites: Da draußen kommt so viel! Ich kann direkt den Baum fragen: Was ist deine Wirkung? Wie kannst du den Menschen unterstützen? Der Baum gibt Antwort. Und ich sage: Ja, dem vertraue ich mehr, als ich in einigen Büchern lese. Ich wollte über meine eigene Empfindung schreiben und sie über die Jahre prüfen. Die größte Bestätigung erhalte ich durch meine Seminarteilnehmer: Die meisten wissen zuvor nicht, was für ein Baum es ist – beschreiben ihn nach der Trance aber gut und treffend. Wenn andere das auch so ähnlich wahrnehmen, steckt da mehr dahinter. Und der dritte Punkt ist ganz wichtig. Ich will damit Menschen, die offen sind dafür, anregen: Vertraut wieder eurer eigenen Wahrnehmung! Gebt euch wieder den Raum, Kind sein zu dürfen – im verantwortlichen Rahmen eines Erwachsenen.

**Sie sind „Seelengärtner“ – ist das ein selbst geprägter Begriff?**

Der ist mir zugefallen. Ich hatte eine lange Phase als Garten- und Landschaftsgestalter und lange nach meiner Berufung gesucht. Als ich diesen Weg verlassen habe, suchte ich nach einem Begriff für das, was ich war: Coach? Oder ein Seelenklempner? Natur und Bäume sind und waren Teil meines Lebens, und ich bin immer noch in meinem Herzen ein Gärtner. Aber jetzt bin ich kein Landschafts-, sondern ein Seelengärtner.

**Sie schreiben: „eine Art von (Baum-)Weisheit.“ Was meinen Sie damit?**

In meiner Suche nach Erlösung war für mich einer der größten Heileffekte, in den Zustand der Verbundenheit eintauchen zu können: Wir sind eins. Das tat mir so gut und hat alles relativiert: Wir sind niemals alleine, wir sind mit allem verbunden. Mir ist wichtig, zu sagen: Es gibt EINE Weisheit, die wohnt allem inne – jedem Insekt, jeder kleinen Pflanze, jedem Mensch. Bäume sind eine mögliche, starke Brücke dazu. Diese Weisheit wird dann erfahrbar, wenn wir bereit sind, uns völlig und bedingungslos zu öffnen und nicht in Konzepten verhaftet zu bleiben. Deshalb weise ich auch im Buch darauf hin: Überprüfe es für dich selbst, glaub mir kein Wort! Meine Geschichten sind eine Anregung, deine eigenen Erfahrungen zu machen. Weisheit kann man nur in sich selbst finden.

**Wie kann man sich bewusst auf einen Baum einlassen?**

Da gebe ich den Leuten gerne drei Punkte mit. Zuerst: Gehe vom Denken ins Fühlen! Wir haben verlernt, bewusst auf die Herzebene zu gehen und dem, was wir fühlen, zu vertrauen. Als Zweites: Sei mit deinem Herz dabei. Wenn du herzoffen durch den Wald gehst, dann schau mal, was passiert, was dir

auffällt und wie gut es dir tut. Wenn du mit offenem Herzen zu ihm hingehst, bist du automatisch in Kontakt mit dem Baum. Der dritte und schwierigste Punkt: Vertraue deiner Wahrnehmung! Das einzige Hindernis ist der Kopf, der sofort sagt: Das bildest du dir nur ein! Ein gutes Beispiel dafür ist Findhorn: Dorothy Maclean und Eileen Caddy haben ihren Eingebungen vertraut. So sind Wunder möglich!

**Gibt es für jeden EINEN bestimmten Baum als Seelengefährten?**

Wir vergessen immer wieder, dass auch wir Natur sind. Wie finden wir denn einen Menschen, den wir lieben? In der Regel tauchen diese Menschen einfach auf, und man kann sich nicht dagegen wehren, wenn man sich verliebt. Das ist bei den Bäumen nicht anders. Man braucht das nicht zu studieren und mit dem Kopf suchen. Du brauchst nur schauen: Mit was gehst du in Resonanz? Ein Beispiel dafür: Eine Frau hat sich nach einer Wildkräuterwanderung bei mir angefragt wegen ihrer Schwindelgefühle, und ich suchte in Büchern, was sie unterstützen könnte. Aber ich spürte, das war der falsche Ansatz. Ich fragte sie dann, welche Pflanze sie auf der Wanderung spontan angesprochen hätte. Sie beschrieb mir die Wilde Karde und ich erzählte, ihr, dass Wolf-Dieter Storl sie als Heilmittel für Borreliose bekannt gemacht hat. Da fiel der Frau plötzlich ein, dass sie vor einigen Jahren mit Borreliose diagnostiziert worden war. Sie erkannte, dass der Schwindel damit zusammenhängen könnte. Die Pflanze hatte zu ihr gesprochen. Da gibt es viele Beispiele, und es funktioniert so simpel: Das Leben ruft dich, die Pflanzen, die Bäume finden dich. Kein noch so guter Mediziner könnte dem Menschen sagen, was gut für ihn ist. Der Mensch, sein Körper-Geist-System, weiß es selbst am besten! 🌿



**Die Silberweide –  
der Baum der Harmonie  
und Gefühlstiefe**