

w e g w e i s e r

Magazin für Bewusstes Sein • Juni - Juli 3/19 • kostenfrei
www.wegweiser-magazin.de



u. a. mit:

Werde verrückt

von Veit Lindau

**Die heilsame Kraft
der Bäume ...**

Interview mit Alfred Zenz

tipps & trends

Die heilsame Kraft der Bäume auf Körper und Seele

Foto ©: Heimo Slamanig

„Indem du dich bewusst mit dem Geist der Bäume verbindest, verbindest du dich mit der Kraft, die aller Schöpfung zugrunde liegt.“

Alfred Zenz, Seelengärtner

Seit jeher wurden Bäume als kraftvolle Seelenbegleiter und Verbündete des Menschen verehrt. Sie spendeten Lebensfreude, Stärke und Klarheit oder unterstützten als sanfte Heiler bei körperlichen Leiden.

Viel von ihrem heilsamen Wesen ist mittlerweile jedoch in Vergessenheit geraten. Dabei hält noch immer jeder Baum sein eigenes Geschenk für uns bereit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Corinna Schindler sprach mit Alfred Zenz, Seelengärtner.

Warum sind Bäume als Seelenbegleiter und Kraftspender heute wichtiger als je zuvor?

Bäume haben die Fähigkeit, Erde und Himmel miteinander zu verbinden. Und wenn man sich ganz bewusst auf einen Baum einlässt, vermag er, diese Verbindung auch in uns Menschen wieder herzustellen, sodass wir uns wieder als einen lebendigen Teil der Natur erfahren können. Wenn das geschieht, geschieht Heilung, wobei das Wort Heilung nichts anderes bedeutet als ‚Ganz-Werden‘.

Aber Bäume können uns auch körperlich heilen.

Baummedizin ist eine ganzheitliche Medizin, die tausende von Jahren alt ist. Die Blüten, Blätter, Rinde, Früchte und Nadeln eines Baumes waren in früheren Zeiten von immenser Bedeutung, um körperliche Gebrechen und Krankheiten zu heilen. Verarbeitet zu Salben, Tinkturen oder Tees waren sie einst die wichtigsten und zugleich einzig verfügbaren Arzneimittel unserer Vorfahren. Von dem alten Wissen über die Heilkraft der Natur können wir natürlich auch heute noch profitieren. Doch im Laufe der Zeit hat sich einiges verändert.

Leiden wir heute unter anderen Krankheiten als zu früheren Zeiten?

Als Menschen, die in hoch entwickelten Industrienationen leben, müssen wir heute nicht mehr gegen Krankheiten kämpfen, die durch zugig-feuchte Stuben, unzureichende Hygiene oder Nahrungsmangel verursacht werden. In einer Zeit, in der die moderne Medizin wahre Wunder vollbringen kann, hat Gesundheit einen anderen Stellenwert bekommen. Die Krankheitsdämonen unserer Zeit heißen Stress, Überlastung, Depression oder Burn-out. Überfüllte Nervenkliniken und das rasant steigende Angebot an psychologischen Therapie- und Behandlungsformen zeigen, dass wir heute vor allem seelische Unterstützung brauchen.

Wonach sich unser Herz letztendlich verzehrt, ist also Seelenheil?

Wir alle suchen nach unserer Wahrheit, nach dem, was wir Liebe, Frieden, Eins-Sein oder All-Verbundenheit nennen. Es ist das, was uns letztendlich unsere Kraft und Vitalität zurückbringt, uns innere Gelassenheit, Selbstliebe und damit auch körperliche Gesundheit schenkt. Die bedeutendste Kraftquelle dafür befindet sich direkt vor unserer Nase – DIE NATUR. Für mich ist sie die unmittelbarste Verbindung zu der Urquelle allen Seins. Und eine ihrer wichtigsten Vertreter sind DIE BÄUME. Ihnen wohnen Kräfte und Energien inne, die uns wieder zurück in unsere Kraft, unser Urvertrauen bringen und damit die Rückverbindung zu unseren Urahnen schaffen, die noch um die Geheimnisse der Natur und ihrer Geschöpfe wussten. Es ist für uns überlebenswichtig, die Liebe zu Mutter Natur in uns wiederzuerwecken und uns daran zu erinnern, dass Bäume so viel mehr sind als Holzlieferanten, Gestaltungsobjekte oder Sauerstoffproduzenten. Sie sind vor allem eines: Gefährten und Verbündete, die uns Seelenheil schenken können.

Können Bäume wissenschaftlich messbar heilen?

1984 wies der Gesundheitswissenschaftler Roger Ulrich in einem Experiment nach, dass sich Patienten, die nach einer Operation ein Zimmer mit Ausblick auf einen Baum hatten, schneller erholten als solche, die diesen Anblick nicht genießen konnten. Die Patienten in der ‚Baum-Gruppe‘ brauchten sogar nach der Operation deutlich weniger Schmerzmittel als die Vergleichsgruppe ohne Baum-Aussicht. In zahlreichen weiteren Studien stellte Ulrich fest, dass die Erfahrung der Natur selbst dann Schmerzen zu lindern vermag, wenn sie nur über Filme, Fotos oder Tonband vermittelt wird.

Allein also der Anblick eines Baumes löst Heilungskräfte aus.

Die Studie war deshalb so aufsehenerregend, weil sie damit den Beweis lieferte, dass allein der Blick auf einen Baum heilen kann. Warum der Anblick eines Baumes genügt, um derartige Selbstheilungskräfte auszulösen, wird die Forschung wohl noch viele Jahrzehnte lang beschäftigen. Was für mich jedoch klar ist: Bäume berühren unser Herz auf eine besondere Art und Weise und sie verbinden uns mit der höchsten uns zur Verfügung stehenden Kraftquelle – unserer Spiritualität. Dieser Punkt ist für mich mit Abstand der bedeutendste und im wahrsten Sinne des Wortes ‚berührendste‘ Faktor, um derlei Heilungsprozesse zu erklären.

Alfred Zenz ist als Seelengärtner im Bereich Naturvermittlung, Bewusstseinsstraining und Persönlichkeitsentwicklung tätig. Durch seine langjährige Tätigkeit als Garten- und Landschaftsgestalter schöpft er aus über zwanzig Jahren Erfahrung im kreativen Umgang mit Pflanzen, Natur und Landschaft. Er gilt als Experte auf dem Gebiet der essbaren Wildpflanzen und führt als professioneller Natur-Coach Workshops und Naturseminare an besonderen Kraftorten in Österreich. Seit 2016 leitet er Trainings und Ausbildungslehrgänge für das mediale Wahrnehmen von Pflanzen- und Naturwesen.



Buchtipp:

Vater Eiche, Mutter Linde

Bäume als Seelenbegleiter,
Kraftspender und Verbündete

Alfred Zenz

TRINITY Verlag