

Ich und Du... ein Kreisen um Beziehung

Ein Beitrag von Antje Loele

Irrwege

Immer noch hat es die sogenannte moderne Gesellschaft nötig, so viele wunderbare Lebensräume und Lebewesen auf unserer Erde zu beherrschen, zu verletzen und zu zerstören.

Wir sind daran gewöhnt, dass es zu unserer Lebensweise gehört, Maschinen zu sehen, die den Erdenleib höhlen, das Land umschichten und die das so Entnommene in riesigen Mengen in unsere Versorgungssysteme pumpen.

Die technokratische Gesellschaft wandelt es in künstliche Stoffe für ihre Schlüsseltechnologien und verklappt das Übriggebliebene in Luft, Wasser und Boden. Diese Maschinerie als ein Teil unserer Gesellschaft hat selbst das in den Tiefen und unter Wasser oder unter Eis Liegende längst sichtbar gemacht, um es zu verwerten. Ihre Aktivitäten erstrecken sich in die Weiten einer vielerorts verunreinigten und in künstlichen Feldern vibrierenden Atmosphäre bis in den erdnahen Weltraum hinein.

Wie sehr sich daher viele von uns nach einem friedlichen und schöpferischen Zusammenleben auf einer gesunden Erde sehnen, wird immer sichtbarer in so vielfältigen Versuchen, den Raubbau zu verlassen und Orte nachhaltigen Lebens zu schaffen. Irgendwie erinnern wir uns wohl an eine ferne Vergangenheit, in der menschliches Leben in das große Lebensnetz eingebettet und fein darauf abgestimmt war. Und an bestimmten Orten, die nicht einverleibt sind in die große Maschine, können wir das Glück, das mit einer solchen Lebensweise einhergeht, noch immer spüren – in unserem Garten vielleicht oder zu Gast bei Menschen, die wieder kleinbäuerlich das Land bestellen oder wenn wir verhältnismäßig heile Landschaften durchwandern, entdecken und bestaunen.

Einem kleinen und doch vielleicht wesentlichen Aspekt dieser Thematik soll hier nachgegangen werden – einem eher persönlichen und scheinbar unpolitischen. An welcher Stelle in unserem Mühen, uns als Teil des Ganzen zu empfinden, biegen wir doch immer wieder falsch ab und wie kann es uns auf unseren Wegen zur und in der Natur gelingen, uns auf die – oft feinen und leisen – Erscheinungen des Lebens wieder einzustimmen und direkt mit unseren nichtmenschlichen Mitbewohnern hier auf unserem Heimatplaneten in Kontakt zu sein?

Damals

Vielleicht kann uns unsere Kindheit ein Schlüssel sein.

Die Kindheit ist ein eigenes Land. Mit der Zeit ist da ganz unmerklich eine Grenze gewachsen zu unserem jetzigen Dasein. Sie ist mehr oder weniger durchlässig. Wir erinnern etwas vom damals Erlebten, vielleicht sogar manche sehr frühen Momente – anderes liegt hinter einem Nebel und manchmal kommt ein Ereignis, eine Begegnung oder eine Erzählung, die eine Erinnerung aus diesem Nebel löst. Vielleicht ist es auch der Geruch eines Zimmers oder ein altes Lied. Vielleicht ist es eine Lichtung im Wald, an der inzwischen die Bäume hochgewachsen sind oder ein Stein, den wir seit damals aufbewahrt haben.

Und umgekehrt erinnere ich mich, auch damals als Kind eine Grenze zur Welt der Erwachsenen empfunden zu haben. Vieles mochten sie nicht, das ich liebte: löchrige Hosen, erdige Hände, schwungvolle Bewegungen, Tiere im Haus oder Jubel in der Stimme. Sie mochten das Essen nicht mit den Händen anfassen und den Teller nicht ablecken. Und sie sahen auch vieles nicht, das doch um uns alle herum vorging.

Ich erinnere mich noch genau an diese kleinen „Vögel“, die in unserem Garten umherliefen und mich immer wieder erstaunten. Ihre Gestalt löste sich unversehens aus dem Umriss eines Grasbüschels, eines Holzstubbens oder Steines und plötzlich waren sie da – wie aus dem Nichts,



mit ihren Schnäbeln und Federschöpfen. Wenn ich neugierig näherkam, um sie zu betrachten, wurden sie manchmal durchsichtig und lösten sich auf geheimnisvolle Weise wieder auf.

Irgendwie gelingt es – besonders dem kleinen – Kind anscheinend überhaupt noch nicht, unsere sogenannte objektive Weltsicht anzunehmen: distanziert, analysierend und unemotional auf den Zweck unserer Handlung fokussiert. Ganz im Gegenteil sucht das Kind mit großer Unermüdlichkeit nach immer neuen Wegen, sich zu verbinden – mit uns und auch mit allem anderen, das es vorfindet.

Die ganze bisherige Lebensweise des kleinen Kindes war ja innigste Verbindung, Verbindung, die hineinreichte, bis in das Organische. Nahrung und Atem floss ihm aus dem Blut der Mutter zu, ihr Herzschlag begleitete jeden Lebensmoment – manchmal beschleunigt, manchmal ruhig – eine kraftvolle Hintergrundmusik. Die Atembewegungen ihres Körpers versetzten das umgebende warme Fruchtwasser in ein ständiges, weiches Strömen. Auch die Stimmung der Mutter teilte sich dem Kind direkt körperlich mit, ihre Hast ebenso wie ihre Entspannung, ihre Sorgen wie ihre Freude. Alles, was um es herum geschah, hatte irgendeine Auswirkung auf sein Dasein und vieles, das von ihm ausging, wurde direkt von der Mutter gespürt oder beantwortet.

„Die Welt antwortet.“ Etwas anderes zu verinnerlichen ist fast nicht möglich, soweit eine halbwegs sichere Bindung zwischen Kind und Eltern besteht. Und: „ich kann machen, dass da draußen etwas passiert.“

So empfand ich es in der Natur meine gesamte Kindheit hindurch. So wuchs ich Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr um Jahr im Thüringer Wald in unser Heimatland hinein – mit viel Zeit, im nahen Tümpel nach Wasserflöhen zu keschern, die kühlen Erdkröten mit ihren bronzefarbenen Augen über die Straße zu tragen, im Winter einen Igel zu beherbergen oder mit meiner schwesterlichen Freundin am vereisten Bach zu spielen oder auch im Wald den Schnee von den Bäumen zu schütteln.

Dort draußen waren wir immer willkommen und auch immer völlig in Ordnung, so wie wir waren. Es war uns ein Ort unermüdlicher, direkter Beziehung, ein Ort ununterbrochenen spielerischen Lernens an der Welt.

Wie anders habe ich meine Schulzeit empfunden – dort, wo uns die Erwachsenen auf ihre Weise erklärend doch auch ein Bild von unserer Welt vermitteln wollten. Mir erschien dieses Weltbild irgendwie sperrig, ungeschmeidig und künstlich. Es fühlte sich nicht eigentlich falsch an, aber unvollständig – wie ein zu kleines Kleid: Wenn man tiefen Atem holen will, dann engt es ein und wenn man einen Purzelbaum schlagen will, dann klemmt es und behindert die Bewegung. Und auch wir selbst hatten in diesen Stunden des Tages einiges an innerer Bewegung und Lebendigkeit zurückzuhalten und aufzustauen, bis es endlich am Nachmittag dort draußen frei ausschwingen konnte.

So kam es, dass ich mit dem Heranwachsen zunächst auch eine Skepsis gegenüber den Berufsvorschlägen der Erwachsenen entwickelte. Heute würde ich es vielleicht so ausdrücken: Das Leben erschien mir als ein abenteuerliches Wunder von so großer Vielfalt und Schönheit und ich glaubte, dass – daran gemessen – jeder Beruf ja nur ein eher eingeschränktes Erfahrungs- oder Wirkungsfeld sein könnte, auf das man sich gar nicht so viele Stunden am Tag begrenzen möchte.

Weggeführt werden

In dem Maße, wie ich „vernünftiger“ wurde, begann natürlich auch ich unsere Welt auf die Weise der doch herzlich geliebten Erwachsenen verstehen zu wollen. Mein Thema stand fest – und so studierte ich Biologie: die Lehre vom Leben.

Auf der Universität begann ich, in die stoffliche Tiefe der Lebensvorgänge einzutauchen, mich durch Schriften, Experimente und Vorlesungen über die Strukturen und Vorgänge zu „wühlen“, die physikalisch und biochemisch in lebendigen Wesen erkannt worden sind.



Doch in der Auseinandersetzung mit all diesen Einzelheiten fehlte mir irgendetwas, das mich zu einem größeren Zusammenhang führen könnte und dann genoss ich die Fächer, die uns hinaus zu den Pflanzen und Tieren führten, um die einzelnen Arten und Lebensräume kennenzulernen. Dort konnte ich diesen Zusammenhang spüren, wenn auch nicht genau benennen. Doch notgedrungen begann mein Berufsalltag in einem Labor. In diesen Jahren in einem biochemischen Forschungsinstitut merkte ich immer schmerzlicher, dass ich mich weiter von einer Erfahrung der Lebensvorgänge entfernte als jemals zuvor.

Ich verbrachte meine Arbeitstage zwischen Pipettierrobotern und Massenspektrometern, und das Gefühl, Teil einer verirrten Gemeinschaft zu sein, die in einem Ozean herausgerissener und kaum rückintegrierbarer Einzelinformationen über das Leben ertrinkt, während sie kein Krätlein und keinen Vogel jenseits ihrer künstlichen Räume kennt, wurde mein ständiger Begleiter. Die dort halbautomatisch erzeugte Datenflut schien mir auch mit vielen Artefakten verfälscht zu sein, die unsere Arbeitsmethodik dort eingebracht hatte.

So korrigierte ich den Kurs und erlernte einen sozialen Beruf, denn im zwischenmenschlichen Bereich würde ich ja gewiss einen lebendigeren Umgang mit den Lebensprozessen vorfinden. Erstaunlicherweise sind jedoch auch die wissenschaftlichen Versuche, unser menschliches Verhalten, die menschliche Entwicklung, das Lernen oder das soziale Miteinander zu verstehen, oft durch einen recht technischen Blick auf das Leben geprägt.

Es hat bei mir also eine gewisse Lebenszeit gedauert, bis ich verstand, dass es unabhängig vom Fachgebiet des Interesses gewisse stillschweigende gesellschaftliche Vereinbarungen und Grundüberzeugungen zu verlassen gilt, die noch unter den Inhalten einer bestimmten Fachrichtung liegen und die Art und Weise des Erkenntniserwerbs bestimmen.

Die Forderung nach Objektivität

In unserer Zeit und Kultur ist eine immer noch sehr einflussreiche Vereinbarung beispielsweise diejenige, die fordert, den Untersuchungsgegenstand als „Objekt“ der Erkenntnis distanziert abzurücken von der eigenen subjektiven Wahrnehmung. Der Beobachter selbst geht eigentlich kaum in die Untersuchung ein und seine sinnlichen Wahrnehmungen und Gefühlsregungen im weiteren Sinne sind während des Experiments zumeist unerwünscht.

Doch es sind gerade diese Sinne, unsere Psyche und unser Herz, mit denen uns die Schöpfung in einem Jahrtausenden andauernden Abstimmungs- und Verfeinerungsprozess ausgerüstet hat, um unsere Welt bestmöglich zu begreifen.

Und ganz ehrlich, wenn wir uns selbst unserer wesentlichsten und feinsten Begegnungs-„instrumente“ mit dem Leben berauben, um es zu beschreiben, dann wird das Bild, das dabei herauskommt, wohl nicht sehr lebendig werden.

Wir lassen also eine Beziehungslosigkeit zum Ziel unseres Interesses nicht nur zu, sondern fordern sie geradezu ein. So wird ein lebendiges Du zum Objekt, dem wir ebenso wenig Gefühlsregungen zugestehen, wie wir sie uns selbst in der wissenschaftlichen Begegnung erlauben. So erst können wir die Invasivität vieler Untersuchungsmethoden aushalten, die uns sonst traurig stimmen würde, da sie dem anderen Wesen oft gleich das Leben nimmt. So bekommen wir vorwiegend Grobes zu Gesicht. Ein lebendiger Gedanke oder die Wärme des Herzens sind unseren Methoden unzugänglich. So auch ist die Richtung des Schauens in immer Kleinere vorgegeben, die in uns die Idee nährt, ein Lebewesen sei – wie ein Mechanismus – als Summe seiner Teile zu verstehen.

Dabei missverstehen wir: Die Liebe ist nicht allein Wärmequelle, die uns Menschen entwickeln lässt, sie ist auch nicht allein Schöpfermacht, die ein Kind zu uns einlädt. Die Liebe ist auch eine verstehende Instanz, die uns Zugang verschafft, das nicht menschliche Leben zu begreifen.



Zurück vom Es zum Du

Wenn wir das andere Lebewesen so wie damals in der Kindheit wieder als Du verstehen, wie einen Freund, dann hören wir natürlich auf all unsere feinen Wahrnehmungen und Gefühle in der Begegnung.

Dann passiert es, dass wir eine Art Gespräch führen in nicht menschlichen Sprachen mit nicht menschlichen Wesen. Das klingt ungewöhnlich und doch bin ich überzeugt, dass jeder Mensch zumindest unbewusst diesen Austausch hat.

Es ist dieser Austausch mit unseren ferneren Verwandten auf der Erde, der uns an besonderen Tagen – vielleicht im Gebirge oder am Meer – so unglaublich aufgetankt fühlen lässt. Wir mögen glauben, wir hätten uns einfach gut erholt und Spaß gehabt – aber wir hatten Unterredungen mit den anderen. Die mit den dichten Fellchen, die luftig Gefiederten, die in gedrehten Gehäusen Geborgenen, glitschig Weichen oder die Verwurzelten mit ihren hauchzarten, erstaunlich geformten Sonnenfühlern, in deren Atem wir gehüllt waren, ... – sie alle haben uns etwas mit auf den Weg gegeben. Viele von ihnen sind schon viel länger auf der Erde als der Mensch und künden uns auch etwas aus diesen Zeiten.

Erst aus der fühlenden Begegnung mit den Wesen dieser Welt kommen uns die existentiellen Fragen zur Rolle des Menschen im Beziehungsgeflecht des Lebens – und auch Antworten dazu. Wir brauchen die Begegnung mit den anderen, um uns selbst zu verorten.

Solche Erlebnisse sind nicht immer einfach im Alltag zu verankern, in dessen Zielgerichtetheit uns allzu oft das Lauschen abhandenkommt.

Unsere menschliche Fähigkeit, das Denken vom gerade Erfahrbaren zu lösen, schlägt uns ein Schnäppchen und verfängt sich in Dauerschleifen.

Viele Menschen bemerken es beim Abholen ihrer kleinen Kinder am Nachmittag, wie sehr sie nun eine Einstimmung nötig haben, um sich auf dieses „unlogische“ Leben, das ihnen dort entgegenschlägt, wieder einzulassen. Plötzlich sehen sie sich mit dem direkten Ausdruck starker Stimmungen konfrontiert oder erleben scheinbar völlig zweckfreies Tun.

Um wieder spielerisch in den Moment gleiten zu können, gilt es, den in den effizient genutzten Stunden antrainierten fokussierten Bewusstseinszustand wieder zu weiten. Dann öffnen sich Türen und viele immer anwesende Geschenke aus unserer Mitwelt kommen in unserer Wahrnehmung an: Der Wind streicht vielleicht über unsere Haut oder das Licht spielt in unzähligen Varianten von Grün. Wenn wir den Geist wieder von der Leine lassen, wandert er absichtslos umher und bringt uns Unerwartetes, Erfrischendes.

Wir spüren, wie wir uns entspannen, sich der Atem vertieft. Vielleicht nehmen wir erst jetzt wahr, dass wir hungrig oder müde sind und können uns unseren eigenen Bedürfnissen zuwenden.

Erst selbst gesättigt, stellt sich mit der Zeit eine innere Ruhe ein, auf deren glatter Oberfläche sich auch die leisen Erscheinungen der Welt in unserem Bewusstsein spiegeln können. Jetzt können wir auch empfänglich für die seelischen Bedürfnisse eines anderen Menschen sein.

Es sind dieselben Türen, durch die wir gehen können, einem Tier oder einer Pflanze zu begegnen. Wie sehr fordert doch gerade das pflanzliche Leben den Ausstieg aus gewohntem Denken von uns. Den Leib, die Daseinsweise, die langsamen Bewegungen übers Jahr können wir nicht sogleich nachempfinden. Die Begegnung mit den Gewächsen braucht Zeit und eine Bereitschaft, eine Weile mit den Fragen zu gehen, wenn wir über dieses Leben nachsinnen, dass über Wurzeln so tief in die feste Materie dringt und sich so zart und offen in den freien Raum entfaltet.

Manches erschließt sich uns erst, wenn wir eine persönliche Freundschaft entwickeln und ein Gewächs über Jahre aufsuchen.

Überall um uns herum gibt es einen unglaublichen Erfahrungsschatz zu heben, an dem wir viel zu oft vorüber gehen. Wir können kosten, schnuppern, färben, Holz bearbeiten und vieles mehr. Und natürlich können wir hegen und pflegen: zum Blühen und Fruchten bringen und was es braucht,



dafür erlauschen.

Holunderbotschaft: greif nicht vor – lass wachsen!

Seit dem letzten Frühling habe ich mich immer mal wieder mit einer Frage zwischen die drei Holunderbüsche in unserem Garten gesetzt. Ich sann darüber nach, wieso es wohl heißt, man könne seine Trübsal oder seine Beschwerden zum Holunder tragen, sie ihm anhängen – vertrauensvoll also alles, was man nicht mehr braucht, in scheinbar sehr mächtige Hände legen.

„Ich hab die Gicht, du hast sie nicht. Nimm sie mir ab – dass ich sie nicht mehr hab!“ ist eine überlieferte Redensart zu diesem kraftvollen Brauch.

Langsam, Schritt für Schritt habe ich eine Botschaft aus seiner Erscheinung vernommen – einer Erscheinung, die uns wirklich zur Holle, der der Schöpfung zugeneigten, milden Göttin führt (vgl. Rath-Beckmann).

Im Juni, zur Zeit der immer länger werdenden, hellen und schon warmen Tage wuchsen die luftigen, beinahe teller großen, doldig geformten Blütenrispen aus den „Fliederbüschen“. Sie verströmten ihren frischen Duft und waren überreich an Blütenstaub. Es war nun sichtbar *die Hollunderin* – sie hatte sich in ihr mondfarbenes Kleid gehüllt, dessen Leuchten sich in den Abendstunden mit der Weite und Tiefe des Frühsommerhimmels vermählte. Dieses sanfte Licht spielte wohl auch bis in unsere Träume hinein. Geheimnisse aus den Himmelstiefen konnten so unser träumendes Bewusstsein berühren – uns Geistgeschenke aus einer anderen Welt in unser tägliches Leben herüberbringen. Später, als die Reifezeit begann, erschien auch in dieser *Hollunderin* die Farbe Rot. Sie spielte besonders in den Stielen der Beerenrispen und in den noch unreifen Früchten. Es ist die Blutsfarbe, die (nicht nur bei uns Menschen) den „Himmelsatem“ tief hinein in den Organismus hineinträgt. Jede Zelle versorgt sie und ermöglicht ihr ihren eigenen Atemprozess, der sie warm, beweglich und lebendig hält. So erst kann im großen Zusammenspiel unser Leib seinen Willensimpulsen folgen. Dann können wir Erschautes und Erkanntes handelnd in unser Dasein bringen. Man könnte es so sagen: Nun geht die Saat des Mondes auf. Menschliche Schöpferkraft nimmt Form an im Zusammenleben und prägt unsere Mitwelt... vielleicht sogar für neues Leben, das unserem Blut noch entspringen mag.

Später, als es auf September zuing, hingen die saftig schweren Beerenrispen über und glänzten tief schwarzviolett. Hier ist sie nun eigensinnig, die Hollunderin. Es wäre fatal, sich in Mengen an der Fülle der Früchte gütlich zu tun. Man muss erkennen, wie und wie viel von ihr zu genießen ist. Der herbe Geruch führt einen jeden sicher durch diese Entscheidung. Das leicht giftige Sambunigrin der Beeren wirkt abführend und löst in größeren Mengen Brechreiz aus. In Blättern und im Bast ist es ebenfalls enthalten.

Nun trägt die Hollunderin ihr schwarzes Kleid, das Kleid der Alten, die vieles versteht, weil sie Vieles gesehen hat. Und sie vermag Medizin zuzubereiten, die Erlösung bringt, von Ungenießbarem oder auch in unserem Körper Gestautem, das unseren Lebensfluss hemmt.

Dieses Bild eines üppig nährenden und weise heilenden Pflanzengeistes wird erst vollständig verständlich durch ein besonderes Merkmal, das dem Holunder zu eigen ist: *holun tar* (althochdeutsch) – der hohle Baum, der Baum, der in sich die weibliche Höhle trägt und damit heilig ist.

Der Holunder hat ein weiches, vergängliches Mark in seinen jungen Sprossen und die älteren Äste werden hohl. Aber was hat das zu bedeuten?

Im Holunder existiert ein dämmriger, unserem Zugriff verborgener, labyrinthartig verzweigter Innenraum. Diese dunklen Gründe – verborgen im Lebendigen sind über sehr tiefe Wurzel direkt mit den dunklen Gründen von Mutter Erde verbunden.

Unsere Vorfahren waren sich des unterirdischen Reiches, in das kein Sonnenstrahl fällt, sehr



bewusst. Während unser oberirdisches Dasein in eine Abfolge von Tagen und Nächten geordnet ist, herrscht scheinbar ewige Finsternis in den Tiefen der uns tragenden Materie. Raue Kräfte walten dort und sind für uns Oberflächengänger lebensfeindlich.

Es ist, als sei der Holunderbaum mit seinen hohlen Trieben eine lebendige Brücke zu den dichten Räumen dort im Unterirdischen, die unser aller Leben nähren und uns doch auch bedrohlich erscheinen. Jetzt wird mir auch klar, wie diese Pflanze Verbrauchtes, Giftiges, Krankmachendes direkt in diese Tiefen ableiten kann, wo es in ihren rohen Kräften unschädlich wird und gewandelt seine zerstörerische Macht verliert.

Die im Einklang mit der Erde lebenden Menschen lehnten diese Dunkelheit im tiefen Felsgestein weder ab, noch sahen sie es als leblose Verbrauchsmasse an. Sie begriffen darin den Urgrund des irdischen Lebens. Und so respektierten sie die Unzugänglichkeit der unterirdischen Geheimnisse für das menschliche Leben. Nur gedanklich konnten sie die dort wirkenden Kräfte und Erscheinungen umkreisen.

Die Weisheit und Gnade, mit der diese dunklen Gründe in ewigen Kreisen das dort ruhende Leben schützen, nähren und erneuern, bis sein unermüdliches Sprießen auch für uns wieder sicht- und spürbar wird, war ihnen auf eine Weise begreiflich, wie sie uns abhandenkommt.

Bricht man nun einen Zweig der Hollunderin, so bricht man ein ins Dämmerlabyrinth und grelles Tageslicht dringt in den Erdenmutterleib. Welch eine Störung! Wie kann man ihr Ausmaß wissen? Was mag dort hervorkommen, was dieser Wunde entströmen?

Jetzt gibt es etwas, das man zusammenschauen kann: Das äußerlich sichtbare Bild des üppigen Lebensflusses über das Jahr, der unser Reifen wie eine Mutter mit Sanftheit, Düften, Nahrung und Medizin umsorgt und das Gewährwerden der Kräfte, die im Tiefen und Verborgenen ruhen. Sie sind wesentliche Quelle eines jeden Lebensflusses und dürfen nicht gestört werden.

Dies in der Welt zu wahren, mahnt und lehrt uns der Hollunder. Dort, wo dem nicht so ist, wo Ungeduld, Verbesserungswille und Kontrollbestreben ins eigene und fremde Reifen eingreifen, um Erwartungen, Ansprüchen und Rollen zu entsprechen, dort entstehen bis in unsichtbare Tiefen reichende Verletzungen, die unseren Lebenskräften gefährlich werden.

Die Holle hilft uns, unseren Lebensfaden von solchen Fremdeinflüssen zu reinigen und sie hilft auch, unsere eigene Ungeduld und vielleicht unser emotionales Getriebensein dort zu entdecken, wo es uns selbst oder anderen gefährlich werden kann.

Dafür nährt sie unsere Widerstandskräfte, bringt uns ihr Blütentee an unterkühlten Tagen in Schweiß und den Stoffwechsel in Wallung, regt unsere Ausscheidungen an (auch den Auswurf) und lindert entzündliche Prozesse.

Unsere Vorfahren nutzten den Baum noch für die Fälle, in denen sie sich zu viel Schädliches einverleibt hatten oder einverleiben lassen haben. Sie nutzten auch Blätter und Bast, es zu erbrechen und sich tiefgreifend zu reinigen. Die Beeren schließlich stärken mit unserer Immunabwehr im übertragenen Sinn ebenfalls unsere Integrität und auch unsere Nerven, um in Gelassenheit natürliche Entwicklungen abzuwarten, denen wir nicht mehr vorgreifen wollen. Der Holunderbaum verkörpert also wie kaum ein anderer eine Verbindung zu unserer Mutter Erde und kann uns so den Weg zurück zu einem Leben, dass wieder mit den Gesetzen der Natur verbundenen ist, weisen.

Quellen:

Annette Rath-Beckmann: Holle – Namensvarianten. URL: <https://www.goettin-holle.de/Frau-Holle-Namensvarianten.html> (27.08.2025)

