



Text by Mag. Doris Wareka
2011

Birke

Thema: Neubeginn

Botanische Merkmale

Die Birke gehört, gemeinsam mit der Erle, der Haselnuss und der Hainbuche, zu den Birkengewächsen. Ihr botanischer Name lautet *Betula pendula*. Man nennt sie auch Hängebirke, Sandbirke, Weiß- oder Warzenbirke.

Birken sind schnellwüchsige sommergrüne Laubbäume, die bis zu 30 m hoch werden. Mit einem Höchstalter von etwa 90 – 120 Jahren gehören sie aber zu den kurzlebigsten Bäumen.

Birken findet man fast auf der ganzen nördlichen Hemisphäre der Erde. Sie ist, gemeinsam mit den Kiefern, der einzige Baum, der bis zur Baumgrenze in den rauen Gebirgslagen reicht. Birken besitzen eine luftgepolsterte Rinde, die sie vor Kälte schützt. Außerdem stellt sie nur geringe Ansprüche an Boden und Klima. Das einzige, was sie wirklich braucht ist Licht.

Sie ist die wichtigste *Pionierbaumart* Mitteleuropas – darunter versteht man Baumarten, die verödete Landstriche für andere Pflanzenarten wieder nutzbar machen. So besiedeln Birken als erste Baumart nährstoffarme Brach-, Trümmer- und Kahlfelder und bereiten diese für die nachfolgende Vegetation vor. Birken waren die ersten Bäume, die nach dem Krieg aus den Trümmern wuchsen. Sogar in radioaktiv verseuchten Landstrichen ist die Birke der erste Baum, der wieder austreibt. Daher wurde sie zum Symbol für einen Neubeginn. Hat sie den Standort für andere Baumarten wieder attraktiv gemacht, wird sie meist von diesen verdrängt. Sie opfert sich also zum Wohle anderer auf.

Birken haben einen sehr hohen Wasserverbrauch und sind daher ein wichtiges Heilmittel in der Natur bei zu wässrigen Böden.

Birken sind die ersten Bäume im Frühjahr, die Blätter ansetzen. Sie gilt somit als Frühjahrsymbol schlechthin. Birkenpollen stellen ein hochpotentes Allergen dar, das vielen Menschen im Frühjahr massive Heuschnupfenanfälle beschert.

Die Birke ist überdies Lebensraum für viele Pilze, Flechten und Moose sowie für Insekten, Vögel und Säugetiere. Einige leben als Parasiten, andere in Symbiose. So steht sie beispielsweise in Wurzelsymbiose mit dem Fliegenpilz.

Birken lassen sich nur sehr schwer verpflanzen.

Mythologie und Volksglauben

Das Wort „Birke“ ist auf die germanische Sprache zurückzuführen und bedeutet „glänzend, schimmernd“. Sie war immer der „*Baum des Anfangs*“.

Sie galt seit alters her als heiliger Baum, der bei den Fruchtbarkeitsfesten im Frühling die *jungfräuliche Göttin* symbolisierte, das Wiederaufleben der Natur. So war sie im germanischen Glauben *Freja*, der Göttin für Fruchtbarkeit und Liebe, geweiht.

Das keltische Frühlings- und Fruchtbarkeitsfest *Beltane* wurde gefeiert, indem die Pärchen in den Birkenwäldchen „verschwanden“, die Menschen waren für diesen einen Tag im Jahr von ihren Eheversprechen entbunden. Als die katholische Kirche diese Feste aus moralischen Gründen verbot, wurde eine Birke ins Dorf geholt und dadurch der erwachende Frühling gefeiert. Noch heute lebt der Brauch in Gestalt des *Maibaumes* weiter.

Bei den schamanischen Völkern in Sibirien galt die Birke als *Weltenbaum*. Sie wurde als Mittelpunkt der Welt gesehen und galt als Erklärung für die gesamte Schöpfung und den Kosmos. Sie

wurde auch als „Gottheit der Tür“ bezeichnet und half dem Schamanen in die Welt der Geister zu gehen und auch wieder von dort zurückzukehren.

Im Griechenland war die Birke der heilige Baum der Göttin *Venus*. In den antiken Heiligtümern galt das Kehren als heilige Handlung, wofür man Besen aus Birkenästen machte. Auch in unseren Breiten war es früher Brauch, mit dem *Birkenreisigbesen* das Haus rituell von alten Energien zu befreien, um neuen Platz zu schaffen. Den Besen hängte man nach getaner Arbeit als *Schutzzauber* an den Dachgiebel.

Was den Mitteleuropäern die Linde ist, ist für die Nord- und Osteuropäer die Birke: der *Baum des Lebens*, der *Liebe* und des *Glücks* und spielt im slawischen Kulturkreis eine große Rolle. Sie ist ein nationales Pflanzensymbol in Finnland, Litauen und Polen, vergleichbar mit der „deutschen Eiche“. Sie ist das Wahrzeichen von Estland.

Birkenzweige haben Bedeutung als *Lebensruten*, deren Anwendung noch bis vor nicht allzu langer Zeit üblich war.

Wiegen und Krippen wurden aus Birkenholz gefertigt. Diese sollte die kleinen Kinder vor schlechten Einflüssen schützen. Einige Märchen erzählen von Bedrohungen durch die Feen, die vielleicht das Kind gegen eines ihrer eigenen austauschen könnten. Diese nannte man „Wechselbälger“.

Dem Volksglauben nach sollen Birken den Blitz anziehen. Daher wurden sie nur selten in der Nähe bäuerlicher Anwesen geduldet.

Volks- und Pflanzenheilkunde

Die Birke war in Europa immer schon ein wichtiger und geschätzter Baum in der Heilkunde. Sie beeinflusst nachhaltig den Wasserhaushalt unseres Körpers.

Ihre Inhaltsstoffe gelten als blutreinigend, harntreibend, anregend, entzündungshemmend und leicht schweißtreibend.

Die ausscheidende und reinigende Wirkung der Birke unterstützt bei Blasenentzündungen, Nierensteinen, Nierenschwäche, Rheuma und Gelenkentzündungen sowie bei Gicht. Sie soll sogar unterstützende Wirkung bei leichten Fällen von Diabetes haben. Darüber hinaus hilft sie natürlich durch ihre entschlackende Kraft beim Abnehmen.

Der Birkensaft ist schon seit langer Zeit ein wirksames Tonikum für den gesamten Stoffwechsel. Er ist ein wahres Schönheit- und Verjüngungsmittel und bestens geeignet für eine Frühjahrskur, um den Körper zu reinigen und zu entschlacken und ihm neue Spannkraft zu geben. Das hilft bei Frühjahrsmüdigkeit.

Außerdem hat sie eine leicht antidepressive Wirkung.

Das Birkenwasser, äußerlich angewandt, ist ein exzellentes Tonikum für die Kopfhaut bei Haarausfall, es fördert den Haarwuchs im Allgemeinen und ist wirksam bei Kopfschuppen.

Birkensaft ist auch ein gutes Mittel bei schlecht heilenden Wunden. Außerdem wurde er gegen Ausschlägen, Ekzeme, Schuppen und anderen Hautproblemen eingesetzt, da hier auch die Fähigkeit der Birke, die Ausscheidung zu erhöhen, hilfreich ist. Bei den Germanen galt der Birkensaft ebenfalls als Schönheitstrunk.

Birkenzweige im Bett sollen bei nächtlichen Wadenkrämpfen helfen.

Die Inhalation mit Wasserdampf von Birkenblättern hilft bei verstopfter Nase und besonders hartnäckigen Katarrhen der oberen Atemwege.

Die Birke ist in jeder Hinsicht der Baum der Verjüngung und Erneuerung. Nicht umsonst war sie in vielen Kulturen den Liebes- und Schönheitsgöttinnen geweiht.

Geistige Essenz

Die Birke schenkt Freude, Leichtigkeit, Frische und Ruhe und lässt einen harmonischen Austausch zwischen dem Innen und Außen zu. Ebenso gibt sie natürliche Anmut. Sie zählt als Baum der Venus zu den natürlichen Schönheits- und Verjüngungsmitteln.

Die grundlegende Idee der Birke ist das „Fließen“. Ihre gesamte Wirkung erklärt sich aus diesem Vorgang. Denn sowohl die „Erstarrung“ als auch die „Überflutung“ können zu einer Therapieresistenz

führen, da unser System in beiden Fällen „dichtmacht“. Die Birke gleicht dies aus, bringt in Fluss, oder verlangsamt diesen. Andere therapeutische Maßnahmen können wieder wirkungsvoll eingesetzt werden. Sie ist eine große Blockadelöserin.

Der Baum steht symbolisch für einen Neubeginn. Es können nur dann neue Wege beschritten werden, wenn Altes und Unnötiges losgelassen und entsorgt wird. Die Birke filtert den unnötigen alten Ballast aus und leitet ihn ab. Erst dann können der physische Körper und die feinstofflichen Ebenen beginnen, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Die Birke gibt uns die Möglichkeit zur Ausleitung, indem sie die richtigen Kanäle zum Abtransport physischer sowie psychischer Schlacken entriegelt.

Bei einer Reinigungskur lässt sie nur das zurück, was wirklich und wahrhaftig zu unserem inneren Wesen gehört, alles andere lässt sie abfließen. Sie macht uns rein und klar und gibt uns sozusagen unseren „Originalzustand“ zurück. Verhärtete Strukturen werden aufgeweicht. Die Birke setzt in Bewegung, und zwar in der richtigen Reihenfolge, also mit und nicht gegen den Fluss des Lebens.

„*Panta Rhei*“ – alles ist ständig in Fluss. Dies ist ein geistiges Gesetz von Bewegung, Dynamik und Schwingung. Es besagt, dass im Universum prinzipiell alles in Bewegung ist, denn Stillstand bedeutet Tod. Starre auf der körperlichen Ebene sowie im Denken, Fühlen, Ausdrücken oder Tun verstößt gegen dieses geistige Gesetz und kann der Beginn von Schmerz und leidvollen Erfahrungen sein.

Die Birke reinigt also auf allen Ebenen und lässt und dadurch Leichtigkeit empfinden, sie gibt das Gefühl, ohne Ballast zu sein. Ihre Energie ist wie das unschuldige, sorglose Lächeln eines Kindes.

Sie ist ein gutes Einstiegs- und Anfangsmittel für alle anderen Therapien, da sie das Terrain klärt. Sie leistet im wahrsten Sinne des Wortes Pionierarbeit.

Die Gabe der Birke

Ermöglicht einen Neubeginn → als Pionierbaum klärt sie das Terrain für eine neue Vegetation, so hilft sie auch uns Menschen das Alte hinter sich zu lassen und neu zu beginnen. Sie gibt die Kraft, den ersten Schritt zu tun, sie setzt in Bewegung

Hilft, sich dem Fluss des Lebens vertrauensvoll hingeben zu können → die Birke hat einen starken Bezug zum Wasserhaushalt des menschlichen Körpers

Sinneseindrücke lassen sich besser verarbeiten → bringt innere Ruhe und beruhigt das Nervensystem. Gutes Mittel bei Reizüberflutung.

Bringt Freude und Leichtigkeit sowie das Gefühl, dass vielleicht doch nicht alles so kompliziert ist, wie man glaubt

Klärt bei Therapieblockaden und –resistenzen → bringt in Fluss und reinigt. Sie ist ein gutes Eröffnungsmittel.

Unterstützt das Abnehmen → hilft bei Gewichtsproblemen; „reduziert“ auf die ursprüngliche Form
Natürliches Schönheits- und Verjüngungsmittel

Harmonisiert die Nerven → bei Nervenschmerzen oder –ausfällen, da hier der Energiefluss gestört oder unterbrochen ist

Harmonisiert den Nieren- und Blasenmeridian → Ängste, Urvertrauen, Erdung etc.

Gutes Einstiegs- und Anfangsmittel bei Hautkrankheiten aller Art – Entgiftung!

Eignet sich wunderbar zur Entstörung von Narben

Die Kraft der Birke kann unterstützend in folgenden Situationen eingesetzt werden:

- Extreme Empfindlichkeit gegenüber äußeren Einflüssen → erhöht die Reizschwelle
- Konzentrations- und Wahrnehmungsprobleme → die Sinne schalten ab, da die Reizschwelle überschritten ist und die vielen Eindrücke nicht mehr bewältigt werden können
- Lernprobleme → Informationen können nicht richtig eingeordnet werden, es ist zu viel
- Chaos und Stress → verhilft zur Erdung, d.h. sie hilft, Unnötiges abzuleiten
- Nervosität → Gefühl, als würden die Nerven blank liegen, überreizt: der Baum hat einen starken Bezug zu den Nervenleitungen
- Unruhe → enorme körperliche Unruhe durch zu viele Eindrücke von außen und innen; Hyperaktivität
- Schlafstörungen → sog. „Katzenschlaf“, bei dem beim leisesten Geräusch erwacht
- Starke Extrovertiertheit → kann nicht nach innen gehen, reagiert nur auf Äußeres
- Opfert sich auf, um anderen den Weg zu ebnen, vergisst sich dabei selbst

ODER:

- Starrheit im Denken und Fühlen → Fixierungen
- DAS Mittel bei Therapieblockaden
- Bringt das Lymphsystem in Fluss → Entschlackung
- Öffnet Chakren und Meridiane
- Verhärtung und Versteinerung auf der Gefühlsebene → ungeweinte Tränen können wieder fließen
- Introvertiertheit und Zurückgezogenheit → wenig Interesse an Informationen und Kontakten
- Lähmungsgefühl → Stauungen und blockierte „Leitungen“ liegen dem zu Grunde
- Egoismus → kann sich für andere nicht hingeben, ist nicht in der Lage, die eigenen Bedürfnisse zu Gunsten eines höheren Zweckes hinten anzustellen
- Lernprobleme → kann nichts aufnehmen, ist völlig blockiert
- Heimweh → Birken lassen sich nur schwer verpflanzen, wenn es funktionieren soll, muss man immer etwas Erde an den Wurzelballen lassen und an den neuen Standort mitführen
- Schocks und Unfälle → löst diese für den Einsatz weiterer therapeutischer Maßnahmen, falls die traumatische Situation eine Therapieresistenz auslösen sollte

Affirmationen zur Birke

Ich lasse Bewegung und Freude in meinem Leben zu.

Ich öffne mich freudig dem Fluss des Lebens.

Ich öffne mich freudig einem Neubeginn in meinem Leben.

Vertrauensvoll mache ich den ersten Schritt.

Ich spüre, wie sich die Blockaden in meinem physischen Körper lösen und die Energie wieder frei fließen kann.

Ich lasse Stabilität und Sicherheit in meinem Leben zu.

Das Leben lächelt mir zu.

Alle meine Zellen sind mit Licht durchflutet.

Innere Ruhe breitet sich immer mehr in mir aus.

In der Ruhe liegt meine Kraft.