



Text by Mag. Doris Wareka
2011

Efeu

Thema: Freiheit

Botanische Merkmale

Der Efeu gehört zur Familie der Araliengewächse (*Araliaceae*). Sein botanischer Name lautet *Hedera helix*. Der Volksmund nennt ihn auch Wintergrün, Adamsblätter, Ewigheu, Baumtod, Baumwürger, Eppig, Eppich, Immergrün, Mauerewig, Mauerranke, Rankenefeu, Totenranke oder Mauerwurz.

Seine bevorzugten Standorte sind Eichen- und Buchwälder, lichte Auenwälder, Parks, Gärten, Friedhöfe sowie Steinbrüche und Ruinen.

Er ist ein immergrünes, mehrjähriges kriechendes oder kletterndes Holzgewächs, das durch seine Haftwurzeln an Bäumen und Mauern hochklettern kann. Efeu erklimmt Höhen von bis zu 20 Metern. Er ist sehr widerstandsfähig und langlebig, er kann bis zu 450 Jahre alte werden.

Entgegen der gängigen Meinung, ist der Efeu kein Schmarotzer. Er nutzt die Unterlagen nur als Kletterhilfe. Er hat sowohl Nähr- als auch Haftwurzeln. Allerdings kann er den Wirtsbaum durch Lichtkonkurrenz und Gewicht massiv schädigen. Fehlen Mauern oder Bäume, überwuchert er – mitunter flächendeckend – den Boden. Was Efeu einmal umschlungen hat, lässt er nicht mehr los, selbst über dessen Tod hinaus.

Der Efeu bildet im Laufe seines Lebens zwei verschiedene Arten von Blatt- und Sprossformen aus. Die jungen, sehr schnellwüchsigen Triebe – auch Kriechsprosse genannt – bilden Haftwurzeln (Luftwurzeln) und bedecken in Windeseile ganze Gebäude oder Bäume. Mit ihnen verankert sich der Efeu an den Oberflächen und verfolgt seinen Weg häufig mit solch einer Kraft, dass sogar an Steinmauern Schäden entstehen können. Die an diesen Trieben wachsenden Blätter werden auch Schattenblätter genannt.

Die sogenannten Alterstriebe wachsen aufrecht, sind rundlich und bilden keine Haftwurzeln, sondern Blüten aus. Die blühenden Sprosse treten ab einem Alter von 20 Jahren auf. In sehr schattigen Lagen blüht der Efeu allerdings trotzdem nie.

Beide Arten von Blättern haben Trüfelspitzen, die das Wasser rasch ableiten, ein Überbleibsel aus sehr alten Zeiten, denn das Efeu entstammt ursprünglich den Tropenwäldern des Tertiärzeitalters.

Der Efeu blüht nur sehr selten und dann spät im Herbst. Diese späte Blütezeit ist eine Besonderheit in der europäischen Pflanzenwelt, deren Vertreter vor allem im Frühjahr und im Sommer blühen. Die unscheinbaren, kleinen, gelbgrünen Blüten des Efeus stehen in halbkugeligen Dolden und erscheinen erst im September bis in den Oktober hinein. Sie produzieren reichlich Nektar, wobei sogar manchmal auskristallisierter Zucker entstehen kann. Das macht den Efeu zu einer wichtigen Nahrungsquelle für Bienen, Wespen und Schwebfliegen. Unter den Schmetterlingen ist er besonders beim Admiral sehr beliebt.

Erst nach 8 – 10 Jahren reifen von Februar bis April die erbsengroßen blau-schwarzen Früchte, die von den Vögeln – vorwiegend Amseln und Drosseln - gerne gefressen werden.

Sämtliche Teile des Efeus sind giftig. Schon nach zwei bis drei Beeren können erste Vergiftungserscheinungen auftreten. Die Beeren sind allerdings so bitter, sodass kaum jemand eine größere Menge zu sich nehmen wird. Sehr viel häufiger tritt eine allergische Kontaktdermatitis bei äußerlicher Anwendung oder gärtnerischem Umgang mit den Blättern auf.

Mythologie und Volksglauben

Efeu galt als Symbol für Weinseligkeit, Freundschaft, Treue, sowohl eheliche als auch freundschaftliche, weibliche Anlehnung, anklammernde Abhängigkeit, Zuverlässigkeit, Tod, Unsterblichkeit (immergrüne Pflanze), ewiges Leben sowie Ruhm.

Der Efeu sowie auch die Weinrebe – beides Pflanzen mit bewusstseinsverändernder Wirkung – waren in früheren Zeiten den Vegetationsgöttern *Dionysos* (griechisch), *Bacchus* (römisch) und *Osiris* (ägyptisch) geweiht. Sie galten als Träger von Licht und Dunkel, Wärme und Kälte als auch Leben und Tod. Dionysos und sein Gefolge banden sich bei ihren orgiastischen Streifzügen durch die Berge Efeuranken um die Stirn. Diese sollten den Weinrausch mildern und „*die vom Alkohol erhitzte Stirn kühlen*“ (vor Kopfschmerzen schützen).

Im Tempel der Ehegöttin Hera durfte kein Efeu – als Zeichen des trunkenen Weingottes – sein, da Trunksucht die Ehe gefährdete. Auch die römischen Priester durften das Efeu nicht berühren, da man glaubte, dieses würde sie gefangen halten.

Darüber hinaus hieß es in der Antike, dass ein Becher aus Efeuholz schlechten Wein entlarven würde.

Da der Efeu nicht bestehen kann, ohne sich anzuhalten, galt er als *Sinnbild für Treue und Zuverlässigkeit*. Darum überreichten die griechischen Priester den Brautleuten bei der Eheschließung symbolisch eine Efeuranke.

Im Urchristentum war es Brauch, die gläubigen Verstorbenen auf Efeu, als *Zeichen der Unsterblichkeit*, zu betten. Auch heute noch wird Efeu oft auf Gräbern gepflanzt.

In der Geschichte von *Tristan und Isolde* ließ König Marke die Liebenden auch im Tode trennen und sie deshalb auf zwei verschiedenen Seiten des Kirchhofs begraben. Aber aus deren Gräber wuchsen zwei Efeuranken so hoch, bis sie sich über dem Dach begegneten als *Zeichen der ewigen Verbundenheit*.

Auch diente er als *Orakelpflanze*. Am 24. Februar, dem Matthias-Tag, tanzten die Mädchen bei Fackelschein und warfen Efeu- und Strohkränze ins Wasser. Hinter ihrem Rücken mussten sie versuchen, einen Kranz zu fassen. Fischten sie einen Kranz aus Efeu aus dem Wasser, so bedeutete das Glück in der Liebe, der Strohkranz zeigte hingegen Unglück an. Oder man warf zwei Efeublätter in eine Schale mit Wasser, so dass sie auf der Oberfläche schwammen. Waren die Blätter am nächsten Tag zusammengetrieben, dann würde es noch im gleichen Jahr eine Hochzeit geben.

Volks- und Pflanzenheilkunde

Die Heilkraft des Efeus ist schon seit langer Zeit bekannt. In Wein zubereitete Blüten galten als gutes Mittel bei Verdauungsstörungen, und mit Wachssalbe fein zerrieben bei Milzleiden, während ihr Saft Ohren- und Kopfschmerzen heilen und die jungen Blättersprossen die Menstruation fördern sollen.

Auch kannte man die Blätter als stopfendes, steintreibendes Mittel, gegen Milzsucht und Nasenpolypen und ... „*Efeublätter gestoßen mit Essig und ein wenig Rosenwasser dazu genommen, ist eine köstliche Arznei für das grausam Hauptweh nach einem Zechgelage.*“ Das aus dem Stamm schwitzende Harz wurde in Salbenform gegen Gichtknoten eingesetzt.

In den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts findet man einige weitere Anweisungen: Aus dem ziemlich weichen porösen Holz des Efeus wurden neben den Bechern zum Filtrieren von Wein auch Löffel hergestellt, die vor Halsweh und Bräune schützen sollten. Im mittelalterlichen England ließ man Wasser in den Efeubecher stehen, bis das Holz komplett durchweicht war. Dies soll gut für die Milz gewesen sein.

Durch die antiseptische Wirkung des Efeus wurde es auch zur Bekämpfung der Pest eingesetzt.

Eine Salbe aus Efeublättern eignet sich gut bei geschwollenen Füßen und Hühneraugen. Aus frischen Blättern hergestellte Breiumschläge wurde auf offene Geschwüre aufgelegt und beschleunigte überdies die Heilung schlecht heilender Wunden. Darüber hinaus soll der Breiumschlag gut bei Nervenschmerzen helfen und soll überhaupt eines der besten äußerlich angewandten Schmerzmittel überhaupt sein.

Der französische Kräuterkundige Messegue empfiehlt diese Breiumschläge gegen Zellulitis, da der Efeu überflüssiges Fett dahinschwenden lässt.

Allerdings wollen einige Heilkundige des Altertums bei innerlichem Gebrauch des Efeus Geistesstörungen beobachtet haben. Was gar nicht so weit hergeholt ist, denn die Vergiftung mit Efeu

kann bis zu einer Gehirnhautentzündung führen. Von der innerlichen Anwendung des Efeus – außer von in der Apotheke erstandenen Präparaten – sollte man besser die Finger lassen.

In den Anfängen der Zahnmedizin fand das Harz des Efeus als Plombiermasse Verwendung. Auch als Räucher- oder Enthaarungsmittel verwendete man das Efeuharz.

In Oberösterreich und Salzburg wird der Efeu heute noch zu tierärztlichen Zwecken genutzt. Ziegen, die die Blätter des Efeus fressen, sollen besonders viel Milch geben.

In der modernen Phytotherapie gelten die Saponine des Efeus als wirksamkeitsbestimmend. Der Efeu bekommt durch diese seine schleimlösende Eigenschaft. Die Blätter enthalten fünf verschiedene Inhaltsstoffe, die jeweils krampflösend, pilzhemmend und auch antibiotisch wirken. Das macht den Efeu zu einer hervorragenden Arznei bei entzündlichen Erkrankungen der Bronchialschleimhaut oder chronisch-obstruktiven Bronchitiden.

Holzextrakte findet man heute in Cremes, Lotions und Shampoos zum Erweichen und gegen Juckreiz bei Hautproblemen.

Geistige Essenz

Für die keltische Druiden war der Efeu ein heiliges Symbol des Lebens, weil es immergrün ist und niemals zu sterben scheint. Darüber hinaus sahen sie im Efeu den „mächtigsten aller Bäume“, da dieser sogar eine riesige Eiche zu Fall bringen kann und durch seine Fähigkeit Bäume zu verbinden und so ein undurchdringliches Dickicht entstehen zu lassen.

Im Efeu erkannten die Kelten die spirituelle Lektion, einmal inne zu halten und den eigenen Weg und die Ziele zu überdenken. Möglicherweise ist die gesamte Absicht falsch und man befindet sich auf einem Irrweg. Geht man diesen Weg trotzdem weiter, wird man gnadenlos im Dickicht hängen bleiben, sich darin verfangen und letztendlich darin ersticken.

Ebenfalls opferten die Kelten Quellen und Seen Kränze aus Efeu, um für die Reinhaltung des Wassers zu beten. Da Wasser das Element der Gefühle darstellt, kann man die Brücke zur psychischen Hygiene schlagen. Der Efeu hält uns an, auch unsere Schattenseiten anzusehen und diese mit unseren lichten und bewussten Anteilen zu verbinden. Dies lässt ein enormes Ausmaß an gebundener Lebensenergie wieder frei werden. Vielleicht haben die Kelten aus diesem Grunde ihre siegreichen Krieger mit Efeukränzen geehrt?

Der Efeu klettert mit seinen Haftwurzeln überall hinauf und bildet blitzschnell mit seinen Blättern ein fast undurchdringliches Dickicht. Was er einmal umschlungen, lässt er nicht mehr frei. Stein und Holz zerfällt unter seiner Umarmung im Laufe der Zeit. So kann es auch einem Menschen gehen, der sich in einer Situation befindet, die ihn fest umklammert hält und man da Gefühl hat, sich nicht mehr daraus befreien zu können. Angst und Beklemmung können sich einstellen. Efeu ist ja auch ein großes Heilmittel bei erstickenden Bronchialerkrankungen und Husten. Dabei will uns eine solche Situation nur darauf hinweisen, dass wir einen sehr, sehr falschen Weg eingeschlagen haben und dass es gilt, etwas zu verändern. Dazu ist es häufig nötig, sich die dunklen und verdrängten Anteile unserer Psyche zuzuwenden, um zu erkennen, warum man so hartnäckig diesen falschen Weg verfolgt hat. Efeu bricht ja auch alte und verhärtete Strukturen auf.

Da Efeublätter die Fähigkeit besitzen, Wasser sofort von ihrer Oberfläche abzuleiten, lässt dies daraus schließen, dass auch der Efeu uns behilflich sein kann, die ungeliebten, verdrängten Gefühle wieder abzuleiten.

Efeu blüht erst in einem Alter von 20 Jahren – also recht spät. Will er damit vielleicht sagen, dass man auch Geduld aufbringen sollte, denn Reifungsprozesse verlangen Zeit und gehen nicht von heute auf morgen.

Seine Früchte bringt er im Winter hervor, was darauf schließen lässt, dass auch in kalten, dunklen Zeiten der Seele ein schöpferisches Hervorbringen möglich ist.

Denken wir an den Efeu, der uns die Gabe des Erkennens schenkt, dass wir uns vom richtigen Weg abgewandt haben und der uns fest und kompromisslos festhält, damit wir eine Korrektur unseres Irrtums rechtzeitig vornehmen können.

Die Gabe des Efeus

Lässt die Angst überwinden, indem man in der Lage ist, seiner dunklen Seite ins Gesicht zu sehen

Schenkt Freiheit, wenn man sich total eingeengt und eingeschränkt fühlt → stark befreiende Energie

Verbindet das Unterbewusste mit dem Wachbewusstsein → hat überhaupt eine stark verbindende Wirkung

Kann Verbindungen zu den einzelnen Anteilen in unserer Persönlichkeit schaffen, wodurch vieles verständlich wird

Stärkt in Umbruchs- und Übergangsphasen, indem er Verbindungen schafft

Kann alte und verhärtete Strukturen aufbrechen

Schenkt Flexibilität und Anpassungsvermögen

Deckt auf, was man unbedingt vor sich selbst verbergen möchte

Gibt Halt

Es lässt einen erkennen, dass man auf dem falschen Weg ist und hilft dabei, inne zu halten und seine Ziele nochmals zu überprüfen

Unterstützt die persönliche Weiterentwicklung und Reifeprozesse

Hilft dabei, belastende Gefühle besser ableiten zu können

Unterstützt dabei, Strahlungen auszuleiten

Die Kraft des Efeus kann unterstützend in folgenden Situationen eingesetzt werden:

Der Efeu bildet zwei unterschiedliche Arten von Trieben aus. Es gibt die schnellwüchsigen Kriechsprossen, die innerhalb kürzester Zeit ihre Umgebung unter sich bedecken. Mit den Haftwurzeln klammern sie sich mit solcher Kraft an den Oberflächen fest, dass sie an Baum oder Mauern Schäden anrichten können.

- Wenn einen die Angst und die innerseelische Dunkelheit zu erdrücken droht
- Wenn man das Gefühl hat, sich aus einer bestimmten Situation nicht mehr befreien zu können
- Gefühl, als würde es einem die Luft abschnüren → dies wird vor allem im Bereich des Brustkorbs verspürt
- Gefühl von völliger Bewegungsunfähigkeit
- Überhaupt Einschnürungsgefühle jeglicher Art → Gefühl der Unfreiheit und Beschränkung
- Wenn man das Gefühl hat, „nichts geht mehr“ → völliges Festsitzen, Stagnation
- Starkes Verlangen nach Anklammern
- Abhängigkeitsgefühle
- Wenn ein Bewusstwerdungsprozess mit starker Angst verbunden ist
- Wenn das Gefühl auftritt, äußere Situationen haben solch eine riesige Macht über einen, dass man sich ihnen völlig hilflos ausgeliefert fühlt

- Unterstützt in jeder Art von Übergangssituation, wenn man nicht weiter weiß und irgendwie „festsitzt“.

An den Alterstrieben bilden sich die Blüten des Efeus, aber erst nach etwa 20 Jahren. Efeublüten sind unscheinbar und blühen erst im Herbst, produzieren aber trotzdem eine große Menge an Nektar, ja häufig sogar auskristallisierten Zucker, und stellen daher eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen, Fliegen und Schmetterlinge dar.

- Erkennen, dass man auch aus den dunkleren Bereichen der eigenen Persönlichkeit sehr viel Gutes herausholen kann → und daraus etwas „Nährendes“ entstehen kann
- Soll auch zeigen, dass Reifeprozesse Zeit dauern, auch der Efeu blüht erst mit 20 Jahren → unterstützt bei dem Gefühl der Ungeduld, wenn man das Gefühl hat, nichts geht weiter und man steckt total fest

Efeublätter sind in der Lage, durch ihre sogenannten Träufelspitzen, überschüssiges Wasser rasch abzuleiten.

- Efeu unterstützt dabei, belastenden Emotionen abzuleiten
- Es ist daher sehr hilfreich in Situationen, wenn man sich durch seine Gefühle völlig erdrückt und in die Enge getrieben fühlt.

Affirmationen zum Efeu

Ich sehe meinen Schatten ins Gesicht und erkenne, dass er mich ins Licht führt.

Ich halte inne und überprüfe meine Ziele.

Ich atme Freiheit.

Ich finde Halt und Stabilität in mir selbst.

Ich darf meinen Weg in voller Freiheit gehen.

Ich bin frei zum Wohle aller.