



Text by Mag. Doris Wareka
2011

Eiche

Thema: Kraft

Botanische Merkmale

Eichen gehören, gemeinsam mit den Rotbuchen, zu den Buchengewächsen. Ihr botanischer Name lautet *Quercus robur*.

Es sind sommergrüne Laubbäume, die 40- 60 m hoch werden und einen Stammdurchmesser von bis zu 3 m ausbilden können. Sie können sehr alt werden, im Durchschnitt 500 – 1000 Jahre, es gibt aber durchaus auch ältere Eichen.

Eichen sind lichtbedürftige Bäume und werden daher vielerorts von der schattentoleranten Rotbuche verdrängt. Man findet sie daher eher auf Sonderstandorten, wo sie waldbildend sind. Die Eiche ist in ganz Europa weit verbreitet. Sie brauchen gute Böden, besiedeln aber auch Nassbereiche.

In früheren Zeiten gab es in Europa riesige, geschlossene Eichenwälder, die große Teile des Kontinents bedeckten. Durch ihr wertvolles Holz wurde die Eiche aber in einigen Regionen fast ausgerottet. Die meisten der heute bestehenden Eichenwälder Mitteleuropas wurden vom Menschen aufgeforstet. Der Grund dafür war vor allem das wertvolle Holz und die als Viehfutter nützlichen Früchte, die Eicheln.

Erdgeschichtlich betrachtet, gehört die Eiche zu den ältesten Bäumen unserer Region.

Diese Bäume bilden eine lange, kräftige und tiefreichende Pfahlwurzel aus, mit der sie auch tiefliegende Grundwasserschichten erreichen können. Eichen stehen vorzugsweise auf Kreuzungspunkten von Wasseradern, über denen gerne der Blitz einschlägt. Sie sind sozusagen mächtige Blitzableiter. Durch die starken Wurzeln trotzen sie auch heftigen Stürmen.

Mit ihren unregelmäßigen und starkästigen Kronen haben Eichen meist keine sehr gefällige Form. Sie wirken knorrig und zerzaust, was auf den häufigen Blitzeinschlag zurückzuführen ist. Darüber hinaus lehnen sich Eichen den Winden unnachgiebig entgegen und ringen förmlich mit den Stürmen.

Junge Eichen haben noch eine glatte, glänzende bräunliche bis weißgraue Rinde. Später wird diese zu einer fast schwärzlichen Borke mit Längsrissen. Diese ist sehr dick und schützt den Baum sogar vor starker Hitze. Eichen können sogar Waldbrände überstehen!

Im Frühjahr grünt sie erst relativ spät, um den Spätfrösten zu entgehen.

Im Nachsommer reifen dann die Eicheln. Es handelt sich dabei um Nussfrüchte, die von einem Fruchtbeker eingeschlossen sind. Sie sitzen zu dritt bis zu fünft an Stielen. Die Fähigkeit, keimfähige Eicheln zu bilden, erreicht der Baum erst mit 60 Jahren. Eicheln sind sehr nahrhaft, da sie große Mengen an Stärke, Zucker und Eiweiß enthalten, und dienen daher als Nahrung für verschiedenste Tierarten, die mithelfen, die Eicheln zu verbreiten. Die schweren Eicheln können ja durch den Wind nicht verbreitet werden.

Jeder Baumart hat ihre, mit ihnen fest verbundenen Tierarten, aber die der Eiche tragen sogar ihren Namen: Eichhörnchen, Eichelhäher, Eichengallwespe, Eichenbock etc.

Eichen beherbergen in sich eine ungewöhnliche Vielfalt von Algen, Pilzen, Mikroorganismen, Insekten, Vögeln und Säugetiere. Bis zu 1000 Arten finden in ihr ihren natürlichen Lebensraum. Diese Spezialisierung so vieler Lebensformen auf diesen Baum beweist ihr hohes erdgeschichtliches Alter. Denn erst das lange Bestehen dieser Baumart machte es den einzelnen Arten möglich, sich an den Lebensraum „Eiche“ zu gewöhnen.

Das Wertvollste an der Eiche ist ihr Holz, damals wie heute. Es ist von extremer Dauerhaftigkeit wie fast kein anderes Holz und darüber hinaus besonders resistent gegen Schädlinge.

Mythologie und Volksglauben

In vielen Religionen, Mythen, Sagen und Legenden nimmt die Eiche eine herausragende Stellung ein.

Der Blitz schlägt tatsächlich häufig in Eichen ein, so verwundert es nicht, dass dieser Baum als Wohnsitz der *Blitzgötter* galt. In der germanischen Mythologie war sie dem Donner- und Gewittergott *Thor/Donar* geweiht. Die Eichen standen im Mittelpunkt des germanischen Thingplatzes, der von der Dorf- oder Stammversammlung für Beratungen und Rechtsprechung genutzt wurde. Bis ins 18. Jahrhundert blieben sie die berühmten „*Centbäume*“, die mit Gerichtsverhandlungen in Verbindung standen.

In der griechischen Antike war die Eiche dem blitzschleudernden *Göttervater Zeus* geheiligt. Auch die griechischen Baumnympfen, die *Dryaden*, erhielten ihren Namen von der Eichen.

Die Römer verehrten den *Blitzgott Jupiter* in heiligen Eichenhainen. Für sie stand die Eiche, eigentlich die Eichel, auch als *Symbol der männlichen Zeugungskraft*, so wie der Blitz Ausdruck der Befruchtung der weiblichen Erde durch die männlichen Götter war.

In der keltischen Mythologie findet die Eiche auch einen Bezug zur Erdgöttin mit ihrem nährenden Aspekt. Die heiligen Tiere der keltischen *Muttergöttin Cerridwen* waren *Schweine*, die ja bekanntlich Eicheln lieben.

Große Bedeutung hatten die heiligen Eichenhaine für die keltischen *Druiden*. Möglicherweise stammt die Bezeichnung „*Druide*“ vom keltischen Wort für Eiche - „*duir*“ - ab. Druiden waren also sinngemäß „Eichenheilige“. Merlins Eiche steht noch heute, allerdings als Stumpf, in seiner angeblichen Geburtsstadt Carmathen in Wales. Es herrscht auch der allgemeine Glaube, dass die Tafelrunde König Artus‘ aus einem einzigen Stück Eichenholz gefertigt war. Bei den Kelten stand die Symbolik der Eiche stark mit der Institution des (schützenden) *Königs* in Verbindung.

Eichen standen im Mittelalter als Markierung des Landbesitzes der Adligen weithin sichtbar als *Grenzbäume*.

Im Zuge der Christianisierung wurden viele heilige Eichen gefällt. Trotzdem überlebte die Kraft der Eiche im Brauchtum vieler Länder. So wurde (und wird) sie beispielsweise als Julscheit oder Holzbock für das *Mittwinterfeuer* genutzt. In ländlichen Gegenden fand man noch vor nicht allzu langer Zeit Bäume, die nicht gefällt werden durften. Die christliche Kirche reagierte auf das hartnäckige Festhalten an den heidnischen Baumheiligtümer kurzerhand damit, dass sie den Eichen christliche Heilige „überstülpte“. In Bayern findet man daher noch heute eine Menge Marieneichen.

Im 18. Jahrhundert wurde die Eiche zum *deutschen National- und Wappenbaum* gemacht. Mit dem deutschen Dichter Klopstock begann der patriotische Kult um alte Bäume. Die Symbolik der Eiche, Freiheitsleibe und unbeugsamer Stolz, Mut und Kraft, wollte man den Deutschen als selbstverständliche Charaktereigenschaften andichten.

Als *Symbol für die Ewigkeit* – ein Eichenleben dauert 30 Generationen – sowie als *Sinnbild für Mut, Treue und Willensstärke*, wurde das Eichenlaub Bestandteil in vielen *militärischen Rang- und Ehrenabzeichen*. Den Eichenkranz als Zeichen von Herrschaft und Macht fand man in den Parteiabzeichen der deutschen Nationalsozialisten – ein Adler als Hoheitssymbol hielt einen Eichenkranz in seinen Fängen. Der Begriff der „*deutschen Eiche*“ festigte sich.

Heutzutage zierte ein Eichenzweig die Rückseite der deutschen 1, 2 und 5- Cent-Münze. Eine Bestätigung dafür, dass die archetypische Symbolik der Eiche für Macht, Stärke und Stabilität noch immer sehr lebendig ist.

Es scheint aber leider, dass die Eiche in ihrem Symbolwert vor allem auf die Bereiche Macht, Kampf und Sieg sowie Überlegenheit, Stolz und Härte reduziert wurde.

Volks- und Pflanzenheilkunde

Die Heilwirkung der Eiche beruht vorwiegend auf ihrem hohen Gerbstoffgehalt, den man vor allem in der Rinde findet. Diese gerbstoffhaltigen Teile der Eiche sind leicht giftig und können zu Magen-Darm-Symptomen, wie Erbrechen, Durchfälle und Reizungen der Magenschleimhaut führen.

Rindensitzbäder helfen gegen Hämorrhoiden, Mastdarmpfisteln und –vorfall, Scheidenkatarrhe und Gebärmutterentzündungen.

Umschläge aus Eichenrindensud setzt man bei Hautunreinheiten und fetter Haut, Schuppenflechte, Ekzemen, Frostbeulen sowie bei Kropf und Drüsenschwellungen ein.

Eichenrindnbäder sind ein gutes Heilmittel für Kinder, die ständig Hautausschläge oder geschwollene Drüsen haben, die „einfach nicht so richtig gedeihen wollen“. Dazu gibt man zu gleichen Teilen Walnussblätterttee und Eichenrindensud ins Badewasser.

Wurzelabkochungen als Gurgelwasser helfen bei geschwollenen Mandeln, Angina und Zahnfleischentzündungen, um die Festigung des Zahnfleisches zu unterstützen.

Der Tee aus Rinde und Blättern wirkt bei Magen-Darm-Katarrhen, Leberleiden, Blasenleiden und Blutungen. Die Eiche kann bei schweren chronischen Entzündungen des Magen-Darm-Traktes gute Dienste leisten.

Geröstete und gemahlene Eicheln als „Eichelkaffee“ helfen bei Durchfall als auch Magen- oder Darmschwäche.

Geistige Essenz

Die Heilwirkung der Eiche resultiert aus der uralten Symbolik der Verbindung von Feuer und Erde. So wird das himmlische Feuer durch den Stamm und die tiefen Wurzeln in die Erde eingebracht. Dieser Prozess offenbart sich in der kraftvollen und beständigen Ausstrahlung dieses Baumes. Der Anblick einer großen Eiche ist wahrlich respekteinflößend. Man gewinnt den Eindruck, als würde ihr weder Wind und Wetter, noch der „Zahn der Zeit“ etwas anhaben können. Die Eiche ist dem Göttervater geweiht, der mit seinen Blitzen die Mutter Erde befruchtet. Bei den Kelten war die Eiche mit dem das Land schützenden Hochkönigtum verbunden. Sie symbolisiert Macht, aber diejenige, die mit den Begriffen Verantwortung und Schutz verbunden ist.

Menschen, die die Eiche als Heilmittel brauchen, sind manchmal zu demütig und verleugnen ihre eigene Macht, definieren sich ausschließlich über ihre Leistungen, ohne aber Anerkennung dafür zu bekommen. Von Pflichtgefühl getrieben, erledigen sie alles, was ihnen angeschafft wird, ohne es näher zu hinterfragen, oder sich darüber zu beklagen. Diese Menschen scheinen unendlich zäh und geradezu unermüdlich. Immer wieder hoffen sie auf ein Erfolgsgefühl, das nicht kommt, da sie es sich selbst nicht zugestehen.

Demütig wird die Macht der anderen ertragen. Sie finden sich damit ab und verharren in dem Gefühl der Machtlosigkeit. Dies führt, über kurz oder lang, zu großen Erschöpfungszuständen, da der eigene Sinn des Daseins nicht mehr gelebt werden kann, da jegliche Verantwortung abgegeben wird. Trotz der großen Erschöpfung machen diese Personen immer noch weiter, denn aufgeben liegt nicht in ihrer Eichen-Natur.

Aber auch für Menschen, die alles tun, um ihre Position nach außen hin aufrecht zu erhalten, kann die Eiche sehr hilfreich sein. Sie sind sich ihrer Macht bewusst und bemüht, ihre Leistungen nach außen hin ins beste Licht zu rücken. Das Verlangen nach Ruhm und Erfolg nimmt einen großen Stellenwert ein.

Andererseits tragen sie aber auch eine tonnenschwere Verantwortung, da sie eine Menge Schutzbedürftige und von ihm Abhängige zu versorgen haben. Dies gibt ihnen, ihrer Meinung nach, das Recht auf Ausübung strenger und unnachgiebiger Autorität. Sie stellen hohe Ansprüche an die anderen und verlangen absoluten Gehorsam und Disziplin. Sie fühlen sich überlegen und wirken überheblich.

Möglicherweise resultiert ein Allmachtgefühl aus solchen Situationen. Denn, läuft einmal etwas anders, als von ihnen gewünscht, wird enormer Widerstand aufgebaut, so wie auch der Eichenbaum sich unnachgiebig dem Wind entgegengesetzt. Das Abfinden mit einer gegebenen Situation ist unmöglich. Man denke an hochgestellte Persönlichkeiten, die bei Misserfolg lieber den Freitod wählten, als mit der Schande des Versagens weiterzuleben.

All dies führt letztendlich auch in einen Zustand größter Erschöpfung, denn die Aufrechterhaltung dieses Machtgefüges verlangt einen sehr hohen Einsatz an Energie.

Aber, in der harmonischen Mitte dieser beiden Gegensätze liegt eine beständige innere Kraft, die als starkes seelisches Fundament dienen kann, um darauf aufzubauen.

Die Gabe der Eiche

Die eigene innere Autorität und Macht annehmen können

Die eigene Kraftquelle kennen lernen und diese optimal nützen

Gleichwertigkeit sehen und verstehen → jeder ist ein wichtiger Teil des großen Ganzen

Sich der eigenen Verantwortung bewusst sein

Die eigenen Schwächen kennen und dazu stehen können

Seine Aufgaben mit Freude erfüllen

Die eigene Aufgabe in der Gesellschaft finden und annehmen können

Seine Fähigkeiten erkennen und fördern

Guten Erfolg haben, ohne zu übertreiben

Mut, zu verlieren, haben

Bei Autoritätsproblemen

Hilft bei starken Verspannungen und Muskelkater, um selbst auferlegte Pflichten und Überforderungen abzuladen

Die Eiche gibt einfach wieder Kraft, wenn es einmal wirklich zu viel war und man sich körperlich und geistig übernommen hat

Sehr hilfreich, wenn man immer wieder an Wochenenden und im Urlaub krank wird

Gut zum Einschlafen, wenn man vor lauter Erschöpfung nicht zur Ruhe kommt

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

- Übertriebenes Pflichtgefühl
- Systemerhalter → Workaholic aus Pflichtgefühl
- Gibt unter keinen Umständen auf
- Räumen anderen Hindernisse aus dem Weg
- Gewissenhaftigkeit, Verlässlichkeit und Geduld
- Enorme Zähigkeit → scheint unendliche Kraftreserven zu haben
- Stellt hohe Anforderungen an sich selbst
- Definiert sich vorwiegend über seine Leistungen
- Gehorsamkeit → Befehlsempfänger (Kadavergehorsam)
- Handelt nach den Anleitungen anderer
- Zuviel Bescheidenheit und Demut
- Gefühl der Ohnmacht
- Extreme Erschöpfungszustände → an den Grenzen seiner Leistungsfähigkeit angekommen sein
- Doppel- und Dreifachbelastungen
- Vorwiegend in der Freizeit krank werden
- Erschöpft durch anspruchslose Tätigkeiten
- Sucht Anerkennung und bekommt sie einfach nicht
- Kann seine eigene Kraft nicht annehmen

ODER:

- Hochmut, Arroganz und Präpotenz → glauben, etwas Besseres zu sein
- Zuviel Verantwortung tragen → übernimmt freiwillig Verantwortung auch dort, wo es unnötig ist
- Harter Kämpfer → sich für andere abrackern, tut z.B. alles für seine Familie, um die Stellung aufrecht zu erhalten
- Es ist wichtig, nach außen hin seine Stellung aufrecht zu erhalten
- Schützt andere
- Lässt andere für sich arbeiten und gibt vor, was getan werden muss; nutzt andere aus
- Autoritär → lässt nur das Eigene gelten
- Stellt vor allem hohe Anforderungen an die anderen, aber auch an sich selbst
- Sonnt sich gerne im Erfolg → Ausstrahlung von Macht und Erfolg; repräsentiert nach außen hin; hat ein starkes Verlangen nach materiellem Status(symbolen)
- Wirkt belehrend
- Sieht auf andere herunter
- Übt Macht aufgrund einer Position aus
- Allmachtsgefühl
- Schneller Aufstieg, schneller Fall → will hoch hinaus

Affirmationen zur Eiche

Ich spüre den Zugang zu meiner inneren Kraft und nütze sie, wann immer ich sie brauche.
 Ich bin mir meiner Fähigkeiten bewusst und setze sie zum Wohle aller verantwortungsbewusst ein.
 Ich erlaube mir, meine innere Autorität und Kraft anzunehmen und achtsam damit umzugehen.
 Ich bin ein Teil des großen Ganzen und erfülle meine Aufgabe mit Freude und Mut.
 Ich verdiene es, Erfolg zu haben.
 Ich verdiene es, Anerkennung zu bekommen.
 Ich verdiene es, mir Ruhepausen zu gönnen