



Text by Mag. Doris Wareka  
2011

# Pappel

Thema: Gelassenheit

## ***Botanische Merkmale***

Die Pappel gehört zur Familie der Weidengewächse. Ihr botanischer Name lautet *Populus tremula*. Man kennt sie auch unter den Namen Zitterpappel oder Espe.

In unseren Regionen gibt es keinen Baum, der schneller wächst als die Pappel, mit 60 Jahren hat sie ihr Wachstum abgeschlossen. Sie wird kaum älter als 100 Jahre.

Die Zitterpappel ist in Europa, Westasien und Nordafrika verbreitet. In Europa ist sie, neben der Schwarz- und Silberpappel, die am meisten verbreitete Pappelart.

Sie ist ein licht- und wärmebedürftiger Baum und bevorzugt lockere Lehm- und Sandböden.

Als Pionierbaum findet man sie oft auf Kahlschlagflächen, oder auf rohen Böden wie in Halden oder Kiesgruben. Dort festigt sie den Boden und bereichert ihn, indem sie z.B. wichtige Pilze anlockt. Zudem haben sie, ähnlich Birken, Erlen und Weiden, eine starke Vorliebe für das Wasser. Sie sind sogar in der Lage, auf überfluteten Böden eine Zeitlang zu überleben. Durch ihr weitverzweigtes Wurzelwerk befestigt sie auch Bachläufe, Moorränder und Flussufer. So findet man sie häufig in Auwäldern, Sümpfen und auf feuchten oder nassen Wiesen.

Ihre stark verzweigten und aber sehr tiefreichenden Wurzeln geben dem Baum auch großen Halt.

Nach der großen Eiszeit haben die Pappeln, zusammen mit ein paar anderen Baumspezies, dazu beigetragen, das moorige und nasse Land für andere Baumarten aufzubereiten. Die Espe und die Moorbirke waren die ersten richtigen Bäume, die die eisfreien

Gebiete Mittel- und Nordeuropas zurückeroberten. So wurde sie zur Bereiterin des Bodens für die Mischwälder.

Darüber hinaus schützt sie Waldränder vor Sturmschäden und Sonnenbrand.

Der Stamm der Pappel ist schlank und anmutig, ähnlich dem der Birke. Er erscheint im Vergleich zu seiner Höhe relativ dünn.

Die Zitterpappel hat rundliche Blätter mit stumpf gezacktem Rand, die auf einem relativ langen elastischen Blattstiel sitzen, der seitlich abgeplattet ist. Das, und das geringe Gewicht der einzelnen Blätter, sind die Gründe dafür, dass sich die Blätter schon bei einem sehr geringen Windhauch bewegen („*Zittern wie Espenlaub*“). Die Unterseite der Blätter ist von heller, silbrig-glänzender Farbe, was den Baum sehr attraktiv macht. Die frischen Blattknospen im zeitigen Frühjahr sind kupferbraun und noch bis Ende Mai rötlich getönt. Ihre Herbstfärbung ist rein goldgelb.

Der Grund für diese starken Blattbewegungen ist nicht etwa Angst, sondern Pappeln benutzen die Windenergie, um mehr Feuchtigkeit zu verdunsten, damit sie eine größere Menge Nährstoffe und Wasser aus dem Boden ziehen können.

Pappeln gehören zu den zweihäusigen Bäumen, das heißt die weiblichen und männlichen Blüten sitzen auf verschiedenen Bäumen. Schon lange vor dem Blattaustrieb, zeitig im Frühjahr, hängen die Kätzchen an den Zweigen. Männliche Bäume haben viele dicke, graubraune Kätzchen. Beim Stäuben, Mitte März, werden sie gelblich und später braun. Sie fallen nach dem Abblühen ziemlich rasch vom Baum. Die weiblichen Kätzchen sind grün und kleiner und haben graue Haare mit rötlichen Tragblättern. Bis Mitte Mai werden sie weißwollig und bald vom Wind fortgetragen.

Im Herbst sind die reifen Samen von einem baumwollartigen Flausch umgeben, der vom Wind leicht weggetragen werden kann. Es scheint, als wären die Pappeln wie mit Watte bedeckt.

Sie besitzen eine starke vegetative Vermehrungsfähigkeit. Häufig treiben junge Bäume oft meilenweit entfernt aus den Wurzeln des Mutterbaumes aus der Erde. Oft genügt es, einen

Pappelzweig in die Erde zu stecken, um einen neuen Baum zu pflanzen. Selbst gefälltes Pappelholz treibt neue grüne Zweige aus. Daher findet man sie selten alleinstehend, sondern eher in Baumgruppen.

### ***Mythologie und Volksglauben***

Die Verehrung, die man in vorchristlichen Zeiten diesen Baum entgegenbrachte, muss sehr hoch gewesen sein, wahrscheinlich nur vergleichbar mit Eberesche, Holunder, und Eibe, da man das Rauschen der Blätter als Botschaft der Götter, als Orakel ansah.

Im antiken Griechenland war der Baum dem Herakles geweiht. Im Mythos trug dieser einen Kranz aus Espenzweigen auf einer gefährlichen Reise in die Unterwelt. Die Hitze von außen versengte die Blätter, so dass sie dunkel wurden, während die Unterseite vom Schweiß und der Ausstrahlung der Stirn des Helden gebleicht wurde. Sie galt daher als Symbol für die Gewissheit, dass es eine Wiederkehr aus dem Totenreich gibt.

Die Geschichte der Espe als Sinnbild des Vertrauens auf der Reise zwischen den Welten ist sogar noch älter: In mesopotamischen Gräbern von 3.000 v. Chr. fand man goldene Stirnreifen in Form von Espenblättern.

Andere Gottheiten der Pappeln waren Merkur (oder dem ägyptische Toth) sowie dem germanischen Odin geweiht. Merkur ist geschwätzig wie Quecksilber, so wie die Bäume, die ihre silberglänzenden Blätter im Wind bewegen und bewegen und bewegen...und dabei ein plapperndes, schwätzendes Geräusch von sich geben. Merkur konnte auch ganz leicht, als einziger, zwischen Unter- und Oberwelt hin- und herpendeln. Es gab für ihn keinerlei Begrenzungen.

Dies war selbstverständlich der christlichen Kirche ein riesiger Dorn im Auge, denn es war ja nur Christus alleine, dem jemals die Wiederkehr aus der Unterwelt gelang. So wurden sämtliche Aktivitäten, vor allem priesterliche, rund um die Espe ausgemerzt. Sie wurde vor allem in Schottland zu einem „hassenswerten Baum“ gemacht. Außerdem galt sie als Baum der Druiden und Hexen.

Bei den Kelten war die Pappel ein Baum der Unterwelt, der am Fluss des Vergessens stand. Sie „flüsterte“ Botschaften aus der Anderswelt. Das Holz der Pappel wurde zur Herstellung der Schilde für Schlachten verwendet. Eine Gedichtzeile lautet: „*die ausdauernde Pappel, oft im Kampf gebrochen*“.

Schilde sind Schutz, Pappelholz ist nicht sehr hart und widerstandsfähig. Warum also? Die Pappel repräsentierte durch ihre starke Verwurzelung im Boden innere Stärke und Zuversicht, die wichtige Eigenschaften eines Kriegers repräsentieren. Ein Schild stellt Schutz dar, daher mahnt die Espe auf Schutz nie zu verzichten, auch wenn man der Meinung ist, alles zu können. Im gesamten Sinn gesehen, wird aber die Espe einen eher vor sich selbst schützen, als vor anderen.

Im 19. Jahrhundert kam die Pappel zu neuen Ehren, da sie Lieblingsbaum Kaiser Napoleons wurde, möglicherweise durch den phallischen Charakter ihres nach oben gerichteten Wuchses, der harte Männlichkeit ausdrückte. Wie eine Armee aus Riesensoldaten säumten sie die Landschaft. Napoleon ließ sie entlang seiner Heerstraßen pflanzen als unmissverständliche Linie seines Besitzanspruches. So wurde die Pappel dann in vielen Kulturen als Symbol für Freiheit angesehen. Ihr botanischer Name „*Populus*“, das Volk, bestätigt diese innere Symbolik.

Des einen Freud, des anderen Leid. Das deutsche Volk wiederum lehnte diesen Baum als undeutsch ab: „*Die Pappel wird immer etwas Lateinisches, Romanisches haben und ist überhaupt mehr Kultur als Natur!*“. Sie sahen durch die geometrischen Pappelalleen die Landschaft „verhunzt“.

### ***Volks- und Pflanzenheilkunde***

Die Pappel gehört zu den „angesehenen Arzneibäumen“, mit einer lang zurückliegenden Heiltradition. Die klebrigen Knospen enthalten viel ätherisches Öl und Harz.

Wie der Baum den Boden entwässert, wirkt er auch im menschlichen Körper ausgleichend auf das Entwässerungssystem von Blase und Nieren sowie auf die Prostata. Bei Rheuma und Gicht unterstützt sie die Lösung von Harnsäureablagerungen.

Verwendet werden hauptsächlich die Knospen, aus der man die *Pappelsalbe* zubereitet, die seit Jahrhunderten bekannt ist. Sie hat sich bei vielen Leiden bewährt, wie: Verbrennungen, Sonnenbrand, Frostbeulen, Wunden, wunden Hautstellen und Schrunden, Hämorrhoiden, Gliederschmerzen und

ähnliches. Pappelknospen enthalten Salicylate, die entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilungsfördernd wirken.

Als Tee zubereitet sind Pappelknospen eine gute Hilfe bei Rheuma, Gicht, Blasenleiden und Prostataerkrankungen.

Das bereits erwähnte Propolis ist, durch seine stark antiseptische Wirkung, ein probates Mittel gegen allerlei Entzündungen. Propolis gibt es in den unterschiedlichsten Zubereitungsformen, als Salbe, als Tinktur sowie als Kapseln zum Einnehmen. Die Tinktur beispielsweise zum Gurgeln verwendet, heilt Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, die Salbe kann man gut auf die Haut auftragen. Auf jeden Fall kann man Propolis als universales Heil- und Schmerzmittel betrachten.

Vielen wird die Bachblüte „Aspen“ ein Begriff sein, trotzdem soll hier auf ihre Wirkung ein wenig näher eingegangen werden: Tag und Nacht empfängt ein „Aspen-Typ“ unbewusste Impulse, die er nicht verarbeiten kann, und die sich schließlich als starke unbewusste Ängste äußern. Vor allem die Angst vor der Dunkelheit und die vor dem Unbekannten kommen hier zum Vorschein.

### ***Geistige Essenz***

Die Pappel, als Baum des Mondes, dem Element Wasser zugeordnet, wirkt auf der emotionalen Ebene. Sie schenkt emotionale Gelassenheit durch die Integration der Gefühle.

Ihre Signaturen zeigen uns sehr anschaulich die beiden Seiten ihrer heilsamen Wirkung. Einerseits den Tiefgang der Wurzeln, der dem Baum den festen Halt verleiht, und andererseits das Rascheln der Blätter durch den geringsten Lufthauch, das die enorme Sensibilität des Baumes versinnbildlicht. Ihr hoher, schlanker Stamm mit den schon von weit unten abgehenden Ästen symbolisiert die Antennen für die vielfältigsten Emotionen und Schwingungen, die aus der Umwelt aufgenommen werden.

Die Pappel stärkt die Fähigkeit, von außen kommende Gefühlsimpulse in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren. Das geschieht dadurch, dass diese wahrgenommen, aufgenommen und aufgrund unseres ureigenen emotionalen „Datenspeichers“ verarbeitet werden können. Ist diese Fähigkeit aber aufgrund starker emotionaler Verletzungen blockiert, kommt es zu Unklarheiten über die eigene Gefühlswelt und die eigene Identität wird im Außen gesucht. Es kommt zu den folgenden polaren Problembereichen:

Auf der einen Seite findet man denjenigen, der, aus vielfältigsten Gründen heraus, auf seine Umwelt gar nicht reagiert, da er seine Gefühle abgespalten hat, und ihm nunmehr der Zugriff darauf fehlt. Nach außen hin dicht abgeschottet, wird er zum Gefangenen in sich selbst. Es wäre, als hätte sich rund um ihn eine dichte Mauer gebildet, die ihn isoliert und ihn mit seinen eigenen inneren Gefühlen komplett einschließt. Emotionale Integration kann nicht mehr stattfinden, da Gefühle weder intuitiv noch verstandesmäßig in sich selbst wahrgenommen werden. Es scheint, als wäre die innere Gefühlswelt eingefroren. Der Baum kann helfen, verdrängte Gefühle wieder zuzulassen und die errichteten Barrieren langsam wieder abzubauen. Die „Antennen“ werden durch das Wiedererlangen des Vertrauens in seine Umwelt wieder auf Empfang ausgerichtet.

Auf der entgegengesetzten Seite wiederum finden sich Menschen, die so stark auf ihre Umwelt reagieren, dass man das Gefühl bekommt, der leiseste Lufthauch könne sie umblasen. Diese sehr empfindsamen Naturen reagieren auf jeden äußeren Impuls. Es scheint, als gäbe es keine Barrieren zwischen dem Wachbewusstsein und der emotionalen, intuitiven Ebene sowie anderen verborgenen Welten. Es kann zu einer regelrechten Überflutung durch Erscheinungen aus der Astralwelt kommen, die als eigenes gefühlsmäßiges Innenleben wahrgenommen werden und zu heftigen diffusen Ängsten und Befürchtungen führen können. Durch das Fehlen einer eigenen gefühlsmäßigen Identität wird die innere Gefühlswelt durch eine äußere ersetzt. Solche Menschen haben außergewöhnliche „Antennen“, die jegliche Schwingung aus ihrem Umfeld wie ein Schwamm aufsaugen. Dieses unkontrollierte Einströmen von emotionalen Impulsen kann zu massiven Unsicherheiten und Ängsten führen. Gerne wird daher der Schutz anderer gesucht, die stark und verlässlich erscheinen. Solch eine Hypersensibilität verbraucht natürlich häufig ein hohes Maß an Lebensenergie und kann daher zu schweren Erschöpfungszuständen führen. Hier kann die Pappel helfen zu lernen, sich bei Bedarf abzuschotten, in sich selbst Halt und Stabilität und somit den Weg zur eigenen gefühlsmäßigen Identität zu finden.

Diese Beispiele zeigen, wie wichtig es ist, die eigene emotionale Identität zu finden, um nicht zum gefühlsmäßigen Spielball seiner Umwelt wird.

**Innere Gelassenheit hat nicht mit äußeren Verhältnissen zu tun, sondern mit der Fähigkeit zu harmonischer Integration emotionaler Impulse!**

**Die Gabe der Pappel**

Innerliche Gelassenheit und gefühlsmäßiger Frieden

Seine eigene emotionale Identität finden

Sich selbst bei Bedarf abschotten oder öffnen können → selektive Resonanz auf Impulse aus dem Umfeld

Halt und Stabilität in sich selbst finden

Erhöhte Sensibilität schätzen lernen und in richtige Bahnen lenken, ohne Angst davor zu haben, sich darin zu verlieren

Guter Zugang zum Inneren Kind → ist verantwortlich für unser emotionales Verhalten

Gefühle stehen im Einklang mit der Umwelt

Emotional nicht manipulierbar sein

Die eigenen Emotionen kennen

Sich gut in andere Menschen hineinversetzen können

**Die Kraft der Pappel kann unterstützend in folgenden Situationen eingesetzt werden:**

- Diffuse Ängste → z.B. Geister, Dunkelheit, Verwünschungen, Spinnen, Schlangen etc.
- Phobien und grundlose Ängste
- Bedrohliche und unkontrollierbare Phantasien
- Vorahnungen und vage Befürchtungen
- Schutz und Halt bei anderen suchen
- Angst vor dem Alleinsein
- Alpträume → Angst vor dem Einschlafen
- Wie ein emotionaler Schwamm sein → saugt alle Emotionen aus seiner Umwelt auf
- Angst in Menschenmengen → zu viel aufnehmen
- Furcht vor unsichtbaren Mächten und Kräften
- Zustände nach Drogenmissbrauch
- Enormer Energieverbrauch durch das ständige „Mitschwingen“ mit seiner Umgebung
- Schreckliche Bilder und Geschichten regen auf, können nicht verarbeitet werden
- Wetterfühligkeit
- Überempfindlichkeiten aller Art
- Zittern, Gänsehaut und Zähneklappern bei Angst
- Starkes Interesse für Magie und Mystik → wenn man sich zu schnell zu sehr geöffnet hat, oder nach schlechter Meditationspraxis; Selbstüberschätzung im spirituellen Bereich (Bild: Zauberlehrling)

**ODER:**

- Die Gefühle anderer nicht wahrnehmen können
- Gefühle sind wie eingefroren

- Sich wie tot fühlen
- Psychosomatische Störungen → Gefühle werden nicht ausgelebt, da man sie nicht kennt und daher auch nicht spürt
- Auf äußere Reize wenig reagieren
- Scheinbare Furchtlosigkeit → kann Gefahren nicht einschätzen
- Sein eigener Gefangener sein
- Depressionen → innere, abgespaltene Aggressionen, die man letztendlich gegen sich selbst richtet
- Isolationsgefühl → es ist, als wäre eine dicke Mauer um einen herum errichtet worden
- Wenig einfühlsam
- Nicht adäquat auf seine Umwelt reagieren
- Keinen verstandesmäßigen Zugriff auf seine Gefühle haben

### *Affirmationen zur Pappel*

Ich kann Einflüsse von außen gut verarbeiten und einordnen und bleibe dabei in meiner Mitte.

Ich bin in Verbindung mit meinen Gefühlen und kann diese auch zeigen.

Ich kann emotional in meiner Mitte bleiben.

Ich kann mit gefühlsmäßig öffnen.

Ich lasse mich vertrauensvoll führen.

Mein Schutzengel ist bei mir und behütet mich Tag und Nacht.

Gelassen stehe ich den Ereignissen in meinem Leben gegenüber.