



Text by Mag. Doris Wareka
2011

Tanne

Thema: Innerer Frieden

Botanische Merkmale

Die Tanne gehört zur Familie der Kieferngewächse. Ihr botanischer Name lautet *Abies alba*. Man kennt sie auch unter den folgenden Namen: Edeltanne, Silbertanne, Schwarzwaldtanne oder Weißtanne.

Diese immergrünen Nadelbäume können in Einzelfällen bis zu 60 m hoch werden, meist aber 30 – 50 m und werden etwa 500 – 600 Jahre alt. Der Stamm wird 2 – 4 m dick. Tannen gelten als die höchsten Bäume Europas und bilden daher eine „zweite Baumschicht“ über Buchen und Fichten.

Sie kommen vor allem im Mittel- und Hochgebirge vor. Sie lieben die unwirtlichen Hänge der Alpen, mögen aber keine trockenen Steilhänge, keine Flussauen oder saure Böden.

Tannen haben eine „durchgestylte Architektur“. Die Vorherrschaft des senkrechten Wipfeltriebes sorgt dafür, dass alle Seitenäste herabgedrückt bleiben. Trotzdem kann die Kronenform, abhängig von Standort- und Lichtverhältnissen, sehr unterschiedlich sein. Junge Bäume an lichten Orten bilden spitze Kronen aus, während von anderen Bäumen überwachsene Junghölzer eine flache Krone ausbilden. Bei alten Bäumen geht die Vorherrschaft des Wipfeltriebes verloren und die Seitenäste bilden eine große nestartig abgeflachte Krone, die mehr in die Breite als in die Höhe wächst, die sogenannte „Storchennestkrone“.

Sie bilden extrem tiefe Pfahlwurzeln aus, von allen Nadelbäumen wurzelt die Tanne am tiefsten.

Junge Tannen haben eine glatte, silbergraue Rinde, die kleine Harzblasen hat. Mit 40 – 60 Jahren bildet sich die Schuppenborke aus, die von weiß- bis dunkelgrauer Farbe ist. Die innere Rinde ist rötlich-braun. Von der weißgrauen Rinde hat die Silbertanne ihren Namen.

Die abgeflachten Tannennadeln haben eine stumpfe Spitze. Sie stehen auf kleinen Füßchen und sind wie mit Saugnäpfen am Stamm befestigt. Reißt man eine Nadel aus, bleibt eine glatte, runde Narbe zurück. An den Seitenzweigen wirkt es, als würden die Nadeln scheidelförmig angeordnet sein, d.h. links und rechts vom Trieb abstehen. Die Nadeln fallen und erneuern sich im Spätfrühling. Sie duften wunderbar nach Terpentins-Balsam, wenn man sie zwischen den Fingern verreibt.

Tannen blühen erst im Alter von 50 Jahren und dann meist nur sehr kurz im Mai oder Juni vor dem Erscheinen der neuen Triebe. Ein stärkeres Blühen erfolgt nur alle 3 – 5 Jahre.

Die bis zu 16 cm großen Zapfen stehen – im Vergleich zu anderen Nadelbäumen – aufrecht wie Kerzen an den Zweigen. Wenn der Wassergehalt unter 40 % sinkt, reift der Zapfen und die Samen fallen im Herbst und Winter nach und nach vom Baum. Tannen schleudern den Samen explosionsartig weg. Schließlich stehen nur noch die Zapfenspindeln auf den Ästen. Tannenzapfen können also niemals am Weihnachtsteller liegen, außer man holt sie sich aus den höchsten Höhen ihrer Krone vor dem Samenabwurf!! Die Zapfen haben einen Flügel, der sie zu „Schraubdrehfliegern“ macht.

Tannenwälder sind besonders dicht und lassen nur wenig Licht durch. Die Zweige, die wie ein Dach erscheinen, gewähren aber bei Unwettern guten Schutz.

Das sich leicht zersetzende Nadelstreu, das durch die tiefen Wurzeln auch Nährstoffe aus den unteren Bodenregionen enthält, ist eine gute Düngung für den Waldboden.

Man nennt die Tannen auch „Wettertannen“, da sie Stürmen und klirrender Kälte trotzen.

Mythologie und Volksglauben

Obwohl die Bäume in den heiligen Hainen vieler Völker meist Laubbäume waren, kam den Koniferen trotzdem eine große Verehrung zu

Die antike griechische Mythologie widmete die Tanne Poseidon, dem Meeresherrn. Viele Schiffsmasten waren ja schließlich aus den gerade gewachsenen Stämmen der Tannen gemacht.

Die Tanne spielte auch in den slawischen Kulturen eine große Rolle. In Polen beispielsweise, erzählte man sich von einem weiblichen Geist namens *Dziwitza*, einer Jägerin, die ähnlich der römischen Jagdgöttin *Diana*, durch Tannenwälder streifte. Auch gab es einen anderen weiblichen Waldgeist, die *Boruta*, die in Tannen wohnte.

Sehr häufig werden der *Geist oder König des Waldes*, dessen Worte man im Rauschen der Blätter zu vernehmen meinte, mit einer entwurzelten Tanne dargestellt. Dieser lebte immer in den ältesten Tannen, die es in der betreffenden Region gab.

Immergrüne Bäume verkörperten in allen Kulturkreisen die *immerwährenden Kräfte der Natur*. Der *Sieg der Sonne über die Dunkelheit* des Winters. Das altgermanische *Julfest* wurde im Dezember, manchmal bis zu 20 Tage lang, gefeiert. Man feierte den Sieg des Lichtes über die dunklen Mächte des Winters.

Im römischen Reich feierte man am 25. Dezember in ganz Rom das Fest zu Ehren des *Mithras*, dem Gott des Lichtes und der unbesiegbaren Sonne. Es wurden Kerzen und Tonfiguren verschenkt und in den Bergen und Hügeln konnten man gewaltige Sonnwendfeuer sehen. Auch gingen die Menschen zu dieser Zeit in die Wälder und setzten sich unter immergrüne Gehölze.

Wintersonnwendfeiern wurden immer mit Symbolen der Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht. Die Nadelbäume wurden mit Äpfeln und Nüssen (beides bedeutende Fruchtbarkeitssymbole) geschmückt. Ebenfalls wurden die Bäume mit „Leb(ens)-Kuchen“ behängt.

Auch die Kerzen des römischen *Dionysos-Festes* sind nicht verloren gegangen, sondern schmücken noch heute unsere Weihnachtsbäume. Dieses alte Fest übertraf angeblich alles, was man sich an Ausgelassenheit und Lustbarkeit vorstellen kann. Zu Ehren dieses griechischen Fruchtbarkeitsgottes gab es Trinkgelage und riesige Tanzfeste. Man badete in Flüssen, da diese Nacht als heilig galt. Dieser Glaube wurde später zur christlichen Geschichte über die wundersame Verwandlung von Wasser zu Wein.

Das germanische Julfest wurde nach der Christianisierung zu unserem *Weihnachtsfest*. Der Kult, den immergrünen Lebensbaum in die Wohnzimmer zu bringen, stammt also aus alter Zeit.

Das christliche Weihnachtsfest stammt von all diesem alten Brauchtum ab, da es der Kirche nie gelang, die alten Riten auszulöschen. Man verlegt daher die Geburt Christus auf den 25. Dezember. Der erste urkundlich erwähnte Weihnachtbaum stand 1539 im Straßburger Münster. Vielfach wurde versucht, diesen alten Brauch des geschmückten Lebensbaumes auszurotten, jedoch ohne Erfolg.

Um 1870 verbreitete sich der Brauch über ganz Deutschland. Der König Wilhelm I. ließ große Mengen an Weihnachtsbäumen an seine Soldaten an die Front im deutsch/französischen Krieg schicken. Dies gefiel den Soldaten so gut, dass sie, als sie wieder zu Hause waren, auch zu Hause einen Baum zu Weihnachten aufstellten.

Heute ist die Tanne als Weihnachtsbaum der billigeren Massenware Fichte zum Opfer gefallen.

Volks- und Pflanzenheilkunde

Die Kraft und die Größe der Tannen sowie ihr stärkender angenehmer Geruch haben die Menschen schon vor sehr langer Zeit dazu angeregt, sie für Heilzwecke zu gebrauchen.

Aus dem Holz, den Nadeln, den Zweigen, Knopsen und Trieben sowie dem Harz, stellt man schon seit jeher viele wirksame Heilmittel her. Vielfach wurde die Tanne aber auch zu magischen Heilritualen gebraucht.

Das Tannenharz, auch als „Elsässer Terpentin“ bezeichnet, ist schon seit langem hochgeschätzt. Es riecht stark nach Zitrone und Gewürzen. Es ist ein wunderbares Wundheilmittel aufgrund seiner antiseptischen Eigenschaften.

Tannenharzperlen, die aus den Wunden der Tanne tropfen, regen alle Sekretionen an und aktivieren die endogenen Drüsen. Meist hat es auch eine günstige Wirkung auf so ziemlich alle Organe. Es ist sehr wirksam bei, vor allem chronischen, Lungenentzündungen, Bronchitiden und Rippenfellentzündungen.

Tannenharz wirkt bei Nierenträgheit, Blasenkatarrh, Harnsteine, Weißfluss und Tripper. Leberkoliken lassen sich auch sehr gut damit behandeln. Durch seine durchblutungsfördernde Wirkung beruhigt das Harz Rhema- und Ischiasschmerzen sowie Gelenksentzündungen.

Kleine Stücke im Mund zerkaut, festigen das Zahnfleisch. Ebenso kommt das Harz bei Würmern und Parasiten erfolgreich zum Einsatz. Auch bei Blutergüssen, oder zu starker Menstruationsblutung wurde es verwendet. Es soll gute Dienste bei Phosphorvergiftungen leisten. Darüber hinaus heilt es Geschwüre und Brandwunden und beruhigt Nervenschmerzen. Aber Vorsicht: Zuviel Harz kann schaden, es ist hautreizend und innerlich genommen, kann ein Zuviel Schwindelgefühl und Übelkeit auslösen.

Die frischen Triebe werden wegen ihres hohen Gehaltes an ätherischen Ölen bei Erkrankungen der Atemwege eingesetzt: Husten und Verschleimung (auswurfördernd), lungenstärkend bei Lungenschwäche und Bronchitis.

Ein Absud aus ausgekochten Tannenzweigen kann dem Badewasser zugesetzt werden. Ein solches stärkt die Nerven und ist ein gutes „Winterbad“ bei Erkältungen. Ein Sitzbad hilft bei Nieren- und Blasenentzündung und Ausfluss. Solcherlei Bäder können auch Akne und andere Hauterkrankungen lindern. Eine Inhalation dieses Absud hilft bei Erkältungen und Beschwerden der Atemwege.

Als Räucherwerk eignet sich die Tanne zum Reinigen der Räume und ist hervorragend bei seelischen Problemen: sie befreit von Schwermut und schenkt der Seele heilsame Ruhe und Geborgenheit.

Tannenhonig ist ein gutes Mittel bei Reizhusten. Lungenkranke und –schwache finden große Linderung, wenn man einen Korb voll frischer Tannentriebe in ihr Schlafzimmer stellt, weil sich das aromatische Öl in der Luft verflüchtigt und die Luft reinigt.

Geistige Essenz

Die Tanne ist ein Lichtbaum und speichert die Sonnenwärme in sich. In frühen Zeiten gab es riesige Tannenuwälder, die für unsere Vorfahren als heilige Tempel galten, wo sich Himmel und Erde miteinander verbanden. Ihre Äste repräsentierten ein gewaltiges Dach und schützten alles darunter Liegende. Die gewaltigen Wipfeln reichten wie hohe Säulen in den Himmel und holen das Licht und die Wärme der Sonne in die Wälder. Tannenwälder sind die Tempeln oder Kirchen unserer Natur. Größe, Erhabenheit und Stille empfindet man in solcherlei Wäldern.

Sie ist ein Lichtbringer und lehrt uns, die geistigen oder spirituellen Werte in unser tägliches Leben zu integrieren. Vieles kann dadurch leichter werden, besser verstanden, angenommen und gelöst werden. Sie gibt uns auch die Kraft, ungünstige äußere Lebensbedingungen zu bewältigen und selbst dort durchzuhalten, wo viele aufgeben würden.

Sie führt zu innerer Reife und Stille und ermöglicht es uns, vieles aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten.

Die Tanne unterstützt einerseits Menschen, die sich vor allem an der materiellen Seite der Welt erfreuen und vieles, was unsere Welt zu bieten hat, genießen können. Die geistige Seite des Lebens wird als nicht so wichtig erachtet. Spirituelle Dinge können beunruhigen oder sogar Angst machen. Daher wird manchmal ein großer Bogen darum gemacht. Das Augenmerk richtet sich vor allem auf das körperliche Wohlergehen. Traditionen, wie etwa Weihnachten, werden übernommen und gepflegt, der spirituelle oder religiöse Hintergrund aber ausgeblendet.

Andererseits kann die Tanne den Menschen helfen, die wenig Interesse an der materiellen Seite des Lebens haben. „Irdische Dinge“ beunruhigen stark. Der Alltag wird vielleicht nur schwer gemeistert. Und es wird bei jeder Sache eine zugrundeliegende höhere Bedeutung gesucht. Wenig wird einfach als gegeben angenommen. Der Körper wird unter Umständen als ein störendes Anhängsel und als Belastung in diesem Leben empfunden.

Irdischer Genuss kann als unnötig und unwichtig abgetan werden. Dies kann sich in allen nur denkbaren Lebensbereichen bemerkbar machen. Meditation, Philosophie, Persönlichkeitsentwicklung und vieles mehr, sind hier passende Schlagworte. Es fällt diesen Menschen jedoch schwer, die spirituellen Erfahrungen ins tägliche Leben zu integrieren. Auch hier tritt häufig das Empfinden auf, irgendetwas im Leben würde fehlen.

Verbindet man aber spirituelle Erfahrungen und Erkenntnisse mit dem Alltagsleben, wird uns vieles leichter von der Hand gehen. Es geht um die Erkenntnis, dass wir einerseits auf der Erde ein

sehr materielles Dasein führen, aber andererseits wiederum kein Leben ohne eine geistige Kraft möglich wäre. Nur als Einheit können wir existieren, das Eine ohne das Andere ist nicht vollständig und hinterlässt immer das Gefühl eines Mangels.

Die Tanne lehrt uns das Gefühl inneren Friedens, indem sie es uns leichter macht, Spiritualität als etwas zu uns Gehöriges zu betrachten und somit in unseren Alltag zu integrieren.

Die Gabe der Tanne

Sich auf der Erde wohl fühlen
 Das Licht im Alltag spüren
 Spirituelle Erfahrungen in den Alltag integrieren können
 Ruhe und Frieden wahrnehmen können
 Spiritualität zu einem Teil des Lebens werden lassen
 Alltägliche Freuden genießen können
 Den Körper genießen können
 Sich in der Stille wohl fühlen können
 Materielle Werte annehmen können
 Realismus und Idealismus sind in Harmonie
 Ganzheit im Leben sehen
 Löst Konflikte, indem Frieden gebracht wird
 Bringt Segen → gut einsetzbar bei Ritualen und Energiearbeit;
 segnet Orte und Räume
 Bringt Ruhe und Stille (auch in Räume)
 Stärkt die Lebensenergie

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

- Starkes Festhalten an irdischen Gütern
- Loslassen fällt schwer
- Körperlicher Genuss hat hohe Priorität
- Was nicht beweisbar ist, kann nicht existieren
- Sicherheit und Stabilität brauchen
- Spirituelle Themen können verunsichern oder Angst machen
- Realistische und v.a. materialistische Lebensbetrachtung
- Materieller Besitz kann wichtig für Selbstwertgefühl sein
- Angst vor Verlusten
- Mit Veränderungen nicht gut umgehen können

ODER:

- Materielle Freuden schwer annehmen und genießen können
- Körperlichkeit nicht wertschätzen können
- Hinter jeder Begebenheit – auch bei alltäglichen – einen höheren Sinn vermuten
- Philosophische Lebensbetrachtung hat besonders hohen Stellenwert

- Sich mit vermeintlichen Banalitäten nicht beschäftigen wollen
- Häufig Small-talk und oberflächliche Gespräche ablehnen
- Erleben sich hin und wieder anderen Menschen gegenüber geistig überlegen
- Ständig auf der Suche sein
- Idealistische Lebensbetrachtung

Affirmationen zur Tanne

Tiefer innerer Frieden erfüllt mich.

Meine spirituellen Erfahrungen und Erkenntnisse lassen sich leicht in meinen Alltag integrieren.

Ich nehme den Segen der Grünen Welt gerne an.

Ich fühle mich auf der Erde und in meinem Körper wohl.

Ich habe stets Zugang zum Ort der inneren Stille in mir.

Ich bin gesegnet.