

Be
More
Tree

The background is a pixelated illustration of an autumn forest. It features various trees with yellow and orange foliage, some bare branches, and a small figure of a person sitting on a log in the lower center. The overall style is reminiscent of early digital art or video game graphics.

Be More Tree

**Was wir von Bäumen
lernen können**

Text von Alison Davies
Illustrationen von Lylean Lee

 GERSTENBERG

Hab einen grünen
Baum im Herzen,
dann mag ein
Singvogel kommen.

CHINESISCHES SPRICHWORT

Inhalt

Einleitung 6

Liebe schlägt im Herzen Wurzeln 8

Ausbreiten bringt's 28

Weise wie ein Baum 48

Auf Biegen, nicht Brechen! 68

Stehen Sie mal im Wald! 86

Vertrauen Sie auf die Natur 106

Meine Familie ist mein Baum 124

Stellen Sie sich das mal vor: Sie waren seit Anbeginn der Zeit auf dieser Erde, eine ruhige Erscheinung, prächtig und majestätisch. Sie stehen, Sie atmen, Sie sind Zeuge. Sie haben unendlich viel gesehen und gelernt, und in all dieser Zeit haben Sie still Ihre Magie wirken lassen. Leben erhalten, großzügig gegeben, sich in die Landschaft eingepasst. Das ist eine ungeheure Leistung, ein übernatürliches Wunder, da können heutige Esoteriker und Fantasymeister staunen. Aber der bescheidene Baum war schon immer der mächtigste Guru. Er braucht keine Fanfaren. Er ist ein Superstar, der keinen Hype nötig hat. Der Baum tut, was er tut, jede Minute, jede Stunde, jeden Tag, und obwohl er manchmal nicht beachtet oder nicht einmal gewürdigt wird, macht er unbeirrt weiter. Der Baum ist einfach der Größte.

Und, o Wunder, Sie müssen sich seine Gunst und seine Magie nicht einmal spektakulär verdienen. Er steht gleich vorm Haus. Der Baum winkt Sie zu sich. Gehen Sie in den Wald. Schauen Sie zum Geflecht der Äste hinauf. Fühlen Sie, wie die Rinde Ihren Handflächen etwas zuflüstert, lassen Sie sich vom Stamm Zen einhauchen. Unsere Ahnen wussten Bescheid. Sie beherrschten die Sprache der Bäume, für sie bewahrte jeder einzelne ein Geheimnis,

eine Kraft, die man anzapfen konnte. Und während manche offensichtliche Gaben boten, von Eicheln über Obst bis zu geschmeidigem Schnitzholz, hielten andere subtilere Spenden bereit.

Man muss keinen Baum umarmen, um mehr Baum zu sein (obwohl natürlich jedes herz hafte Knuddeln glücklich macht). Man muss nicht zu den vielen Kreaturen gehören, die unter seiner Krone Schutz finden. Man braucht keinen magischen Schlüssel, keine Zauberformel, um sich die Kraft dieses empfindsamen Wesens zu erschließen. Man muss nur die atemberaubenden Äste anstaunen. Freuen Sie sich über jeden zarten Zweig, berauschen Sie sich an der Baumherrlichkeit. Und *Sie werden Ihre Wurzeln finden.*

Liebe schlägt im Herzen Wurzeln



Mutter Natur ist eine kluge Frau. Sie überließ den Bäumen das Kommando. Denken Sie sich eine Armee von laubbekleideten Wächtern und Sie bekommen eine zarte Ahnung davon, was Schutz wirklich bedeutet. Als die da oben die Erde schufen, waren die Bäume garantiert ihr Meisterstück, denn das Baum-Credo lautet „sorgen und teilen“. Grenzlose Liebe von der Wurzel aufwärts. Jedes Zweiglein ist darauf ausgelegt, Leben zu erhalten und Nahrung zu spenden. Die Blätter fungieren als Hochleistungslungen, die Schadstoffe einsaugen und saubere Luft ausstoßen. Ein durchschnittlicher Baum bindet im Lauf seines Lebens gut eine Tonne Kohlendioxid. Außerdem produziert er pro Jahr etwa 130 Kilogramm Sauerstoff. Ein Baum allein kann ein Dutzend Menschen mit Sauerstoff versorgen, ein ganzer Wald eine Stadt.

Diese Wunder des Waldes sind die grünen Ritter unserer Zeit, bis in die faserigen Fingerspitzen mit klimaschützenden Waffen gerüstet. Ihr Laubdach ist ein perfekter Unwetterschutz, es lässt Wasser sanft abtropfen, das so verdunsten kann, bevor es den Boden berührt. Ihre Wurzeln verankern sie fest in der Erde und reduzieren Erosion, ihr massiger Stammtorso blockt Lärmverschmutzung ab. Sie drücken sich vor keinem Kampf, halten dank ihres

biegsamen Holzes dem stärksten Sturm stand und brechen ihn. Wie nebenbei senken sie noch Temperaturen und Luftfeuchtigkeit. Sie sind keine X-Men, sondern B-Men, Beisammensein ist alles. Sie nähren von Natur aus, und während andere angstbeladene Helden unter ihren Dämonen leiden, stehen die Bäume aufrecht in dem Wissen, dass die Liebe im Herzen Wurzeln schlägt.

Die sanften Riesen bieten großen und kleinen Kreaturen Schutz und Nahrung. In ihren offenen knorrigen Armen kann das winzigste geflügelte Wesen Atem holen und wieselige Pelzträger finden dort Zuflucht vor beißendem Wind und ein Bett für die Nacht. Egal in welcher Gestalt und Form es kommt, für jedes Wesen findet sich eine Höhle oder Ritze und für die meisten auch eine Mahlzeit. Wir sollten nicht vergessen, dass auch Menschen in Bäumen ihre Häuser bauten und bauen, Nahrung und Wärme finden. Unsere belaubten Wirte sind gastfreundlich, sie betreiben offene Zweigstellen und kurbeln so das Ökosystem an. Das macht sie zum Musterbeispiel des guten Samariters, sie haben nicht nur Muckis und Hirn, unter ihrer Borke schlägt auch ein großes Herz.

Berg-Ahorn

Wissenschaftlicher Name *Acer pseudoplatanus*

Familie *Sapindaceae*

Wo er wächst Der Berg-Ahorn ist in Zentral-, Süd- und Osteuropa sowie im westlichen Asien weitverbreitet, denn seine Samen sind ausgesprochen fruchtbar. Er bevorzugt feuchte, gut drainierte Böden und einen sonnigen Standort. In Gärten und Parks macht er sich sehr gut, an Küstenstrichen ist er als Windbrecher beliebt.

Aussehen Der Berg-Ahorn gehört zum Ältestenrat des Waldes, er kann bis zu 400 Jahre alt und 35 Meter hoch werden.

Die graue Rinde ist bei jungen Bäumen glatt, bei alten schuppig. Die Blätter sind fünflappig und 7 bis 16 Zentimeter breit. Die Früchte sind papierene Flügelnüsse (*Samara*), auch „Nasenzwicker“ genannt.

Fakten und Folklore Das Holz dieses Baums ist hell, hart und feinporig und wird daher gerne zum Schnitzen verwendet. In Wales werden daraus traditionell „Liebeslöffel“ gemacht, fein verzierte Gegenstände, die nicht schlicht zum Löffeln, sondern als Liebesbeweis am Valentinstag und zu anderen besonderen Gelegenheiten verschenkt werden.



Erden Sie sich und finden Sie wie der Baum Ihr Gleichgewicht. Von seiner Widerstandskraft können Sie mit dieser Übung auch etwas lernen.

Schritt eins

Suchen Sie sich ein ruhiges, ungestörtes Fleckchen, wenn möglich in Ihrem Garten oder im Park um die Ecke.

Schritt zwei

Stehen Sie barfuß im Gras. Spüren Sie, wie angenehm kühl jeder einzelne Halm über Ihre Haut streicht.

Schritt drei

Atmen Sie tief ein und aus, rollen Sie die Schultern zurück und strecken Sie Ihr Rückgrat.

Schritt vier

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fußsohlen. Spüren Sie, wie sie ins Gras einsinken und wie die Erde Sie trägt.

Schritt fünf

Stellen Sie sich vor, dass winzige Wurzeln aus beiden Fußsohlen sprießen und sich tief in die Erde strecken. Fühlen Sie, wie sie sich ausbreiten und Sie im Boden verankern.

Schritt sechs

Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie durch diese Wurzeln Kraft aufsaugen. Fühlen Sie, wie die Energie Ihre Brust füllt und weitet.

Schritt sieben

Atmen Sie weiter tief ein und aus. Genießen Sie das Gefühl, sicher zu stehen. Egal welchen Hieb das Leben austeilt, egal wie stürmisch es wird – Sie sind in der Erde verwurzelt.

BE MORE TREE

Wenn das Leben Sie
beutelt und Sie sich
verletzlich fühlen, denken
Sie an die Baum-Stellung.
Egal ob im Büro, im Zug
oder in einer Bar, atmen
Sie einfach tief ein und aus
und stellen Sie sich vor, wie
Wurzeln aus Ihren Füßen
wachsen. Spüren Sie, wie
Sie von ihnen gehalten
werden, und Sie fühlen sich
gleich selbstsicherer.



Sie mögen keinem Sturm trotzen, Wind brechen oder Luft filtern können, aber das heißt nicht, dass Sie machtlos sind. Seien Sie dankbar für das, was Sie haben, reißen Sie sich etwas Gutes auf und Sie werden baumstark sein!

So geht's

Gehen Sie raus in die Natur und sammeln Sie ein paar schön geformte, in etwa gleich starke und lange Reiser, kleine Zweige. Binden Sie sie zu Hause hübsch zusammen. Jedes Reis steht für eine gute Eigenschaft oder hilfreiche Fertigkeit. Ziehen Sie jeden Tag eines heraus und überlegen Sie sich, wofür es steht, beispielsweise für Ihr „positives Denken“ oder Ihre „Fürsorglichkeit“. Sagen Sie laut: „Dieses Reis steht für meine Fürsorglichkeit.“ Ordnen Sie jedem Reis ein Attribut zu. Denken Sie, wenn Sie das Sträußchen ansehen, immer an Ihre guten Seiten!

Blenden Sie alles aus. Vergangenheit und Zukunft zählen nicht, jetzt gilt nur das Hier und Jetzt. Schulter an Schulter mit Bäumen zu stehen, ist eine der besten Möglichkeiten, Stress abzubauen. Wenn kein Waldstück in der Nähe ist, stellen Sie sich in Ihr Wohnzimmer.

So geht's

Nehmen Sie sich jeden Tag fünf Minuten Zeit und stehen Sie still. Schließen Sie die Augen, versetzen Sie sich in einen herrlichen Wald. Die hohen Bäume schirmen Sie von der Welt ab, Sie können die Geräusche der Natur hören, das Rascheln der Blätter, das leise Knarzen der Zweige im Wind – die magischen Echos eines uralten Walds. Beim Einatmen riechen Sie Farne und Laub, taunasses Gras, erdige Aromen. Entspannen Sie sich, lassen Sie sich so lange in den Wald sinken, wie es Ihnen gefällt. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie die Augen und stellen sich dem Tag. Denken Sie daran: Sie können, wann immer Sie möchten, in Gedanken an diesen beruhigenden Ort zurückkehren.



KLEINE BAUMKUNDE

Birke (Hänge-, Weiß-)

Wissenschaftlicher Name *Betula pendula*

Familie *Betulaceae*

Wo sie wächst Die Hänge-, Weiß- oder Sandbirke passt sich an viele Temperaturen an, sie kommt weltweit vor, selbst so weit nördlich wie in Lappland. Sie mag trockene Wälder und Heiden, ist aber auch ein beliebter Gartenbaum.

Aussehen Die sonnenliebende Birke ist mit ihrer schimmernden silbrigweißen Rinde und der Astkaskade ein aufsehenerregender Baum. Wenn sie altert, schält sich die Rinde in papierdünne Lagen, später treten rautenförmige schwarze Trockenrisse auf. Sie wird bis zu 30 Meter hoch und hat kleine dreieckige Blätter.

Fakten und Folklore Die Birke gilt auf der ganzen Welt als Symbol der Reinheit und der Erneuerung, besonders beliebt war sie bei den Kelten, die aus ihren Zweigen Besen banden, um Geister zu vertreiben, und den Baum der Muttergöttin Brigid weihen. In Deutschland war zu Pfingsten der „Maien“ Tradition: ein Birkenzweig an der Tür sollte Schaden abwenden.

BE MORE TREE

Sorgen und teilen auch Sie.

Denken Sie an Ihr Netzwerk aus Freunden, Familie und Bekannten. Stellen Sie sich vor, dass Sie alle miteinander verbundene Äste eines Baums sind, Sie alle – als Teil eines Ganzen – sich gegenseitig Kraft geben. Malen Sie einen großen Baum, schreiben Sie neben jeden Ast den Namen eines Verwandten, Freundes, Bekannten, Kollegen, Nachbarn. Überlegen Sie, wie Sie deren Leben bereichern, wie Sie für sie sorgen, mit ihnen teilen können. Notieren Sie zu jedem Namen etwas und setzen Sie dann Woche für Woche etwas um.



Schaffen Sie ruhige Oasen für alle Wesen, die Sie umgeben. Ob Sie Ihr Leben (plus Haus und Garten) nun mit Menschen, Haus- oder Wildtieren teilen – machen Sie allen ein grünes Paradies!

- Holen Sie die Natur ins Haus, füllen Sie es mit ihren Geschenken, seien es hübsche Blumen, aparte Zweige, schön geformte oder gemaserte Steine, dekorative Früchte wie Kiefernzapfen, Eicheln oder Kastanien.
- Sind Ihre Haustiere nervös? Dann richten Sie ihnen einen sicheren Rückzugsort ein, für den Fall, dass unerwarteter Besuch kommt.
- Verteilen Sie Fotos von Ihren Lieben im Haus oder in der Wohnung. Nehmen Sie auch Bilder von Ihren Lieblingsorten und -momenten und Urlaubsfotos dazu.
- Entdecken Sie Ihren grünen Daumen. Ihr Garten ist für einen Baum zu klein? Dann können Sie Töpfe mit Samen oder Blumenzwiebeln bestücken oder Kräuter ziehen.
- Wenn Sie Glück und einen Baum im Garten haben – geben Sie ihm Wasser und Liebe und genießen Sie die Zeit unter seinen Ästen.

- Überlassen Sie einen Teil Ihres Gartens den Wildblumen. Verteilen Sie einfach einen Samenmix und lassen Sie der Natur ihren Lauf. Bienen und Schmetterlinge werden sich freuen!
- Schaffen Sie unter Hecken und Zäunen Platz, damit Igel und andere kleine Säugetiere hindurchkriechen können.
- Haben Sie ein Herz für Krabbler und bauen Sie aus Hohlziegeln, Zweigen, Moos, trockenem Laub und Terrakottatöpfen ein Insektenhotel.
- Hängen Sie Nistkästen für Vögel und Bienen auf.
- Verteilen Sie Futterstellen für Vögel im Garten – so, dass Sie Ihre gefiederten Freunde sehen, die Katzen aber nicht an sie herankommen können.
- Erzählen Sie Freunden und Bekannten davon, zeigen Sie ihnen, wie's geht. Naturschutz geht uns alle an.

BE MORE TREE

Werden Sie Dr. Dolittle und sprechen Sie mit den Tieren! Große und kleine Kreaturen spüren unsere Schwingungen, merken, ob wir glücklich oder traurig sind, und reagieren entsprechend. Also seien Sie besonders herzlich, wie zu guten Freunden. Lassen Sie sie spüren, dass sie bei Ihnen sicher sind, wie bei einem Baum, der ihnen seine schützenden Zweige öffnet.

