

**Lieber Leser, liebe Leserin,**

stell' Dir einen großen alten Wald vor. Und stelle ihn Dir vor als eine riesige Theaterbühne. Das Stück hat noch nicht begonnen. Noch verdeckt ein Schleivorhang die Szenerie, auf den ein Bild des Waldes projiziert ist. Auf ein geheimes Zeichen hin beginnt in der Ferne Musik zu klingen und der Schleivorhang hebt sich langsam. Jetzt siehst Du den wirklichen Wald und erkennst, dass das, was Du vorher gesehen hast, nur ein flaches Bild des Waldes war. Jetzt siehst Du den Wald in all seinen Dimensionen und siehst all das Leben darin. Die Baumwesen, die Luftgeister, die Zwerge, die Tiere beginnen zu sprechen und erzählen Dir die Geschichte dieses Waldes und freuen sich, dass Du endlich da bist, dass Du erkannt hast, dass Du vorher nur auf eine Leinwand gestarrt hast, statt den Wald selbst zu erfahren.

All diese Wesen nehmen Dich in ihren Kreis auf – da ist keine Bühne und kein Zuschauer mehr, sondern Du bist mittendrin. Du hörst zu, Du erzählst ihnen Deine Geschichte, Ihr fallt einander in die Arme und weint und lacht und singt und tanzt miteinander.

Aber mit einem Mal fühlst Du Dich hinausgezogen aus den Kreis. Du kehrst zurück in den Zuschauerraum und musst zusehen, wie der Vorhang fällt. Da ist nur noch das Bild. All das Leben ist verschwunden.

Was war das?

Du warst doch wirklich in ihrem Kreis und warst so froh.

Von nun an forschst Du nach dem Zauberwort; denn Du willst da wieder hin, wo Du so glücklich warst.

Wer hat den Zauber bewirkt? Wer war der Regisseur? Und wie lautet die Formel?

Warst Du es selbst? Und ist es wahr, was manche weisen Leute sagen, dass das Zauberwort „Liebe“ heißt?



In der Mittwinternacht ist vieles möglich. Wenn Dein Herz das Zauberwort kennt, gelangst Du vielleicht dahin, dass Du einen Blick in die andere Welt werfen kannst.



### Europäische Stechpalme – *Ilex aquifolium* L.

Die Stechpalme, ein aufrechter, ein- oder mehrstämmiger Strauch oder Baum, wird 1 bis 15 m hoch, je nach Standortbedingungen, und kann bis zu 300 Jahre alt werden. Sie ist immergrün – wie der Efeu oder die Mistel, die anderen Wintergewächse –, sie fruchtet im Winter und ihre Blätter zeigen unterschiedliche Gestalt, je nachdem wie weit unten oder oben an der Pflanze sie wachsen. Unten sind sie beidseits mit bis zu sieben Dornen besetzt; je weiter oben sie wachsen, desto weniger Dornen haben sie (vielleicht weil Fraßschäden oben nicht zu befürchten sind?).

Die jungen Zweige sind grün und behaart und werden erst kahl mit dem Altern. Die Rinde des Stammes bleibt auch lange grün und bildet sich erst spät zur schwarzgrauen Borke um.

Die Stechpalme ist zweihäusig getrenntgeschlechtlich. Sie blüht Ende Mai oder im Juni. Die Blüten sind vierzählig oder auch fünfzählig und werden hauptsächlich durch Bienen bestäubt. Die Früchte reifen ab Oktober.

Obwohl die Pflanze so wehrhaft scheint, leidet sie doch häufig unter Wildverbiss. Die Samen werden von Vögeln verbreitet, vor allem Amseln, Drosseln, Rotkehlchen und Mönchsgrasmücke. Die Früchte enthalten Giftstoffe, die den Vögeln aber offenbar nichts ausmachen. Als Futterquelle für die Vögel spielt die Stechpalme eine bedeutende Rolle, wo sie



vorkommt, da die Früchte den ganzen Winter über an der Pflanze bleiben können, ohne zu verderben.



Die Stechpalme liebt nährstoffreiche, kalkarme, lockere oder steinige Lehmböden. Zu viel Licht mag sie nicht und wächst deshalb bevorzugt im Unterholz von Mischwäldern. Da sie sich auch über Wurzelsprosse vermehrt, bildet sie oft größere Bestände, wo sie sich einmal niedergelassen hat. In unserer

Gegend findet sie sich z.B. im Schwarzwald, im Allgäuer Voralpenland und in Vorarlberg. Sie steht in Deutschland unter Naturschutz.

Volkstümliche Namen für die Stechpalme sind Christdorn, Hülse(nstrauch), Walddistelstrauch, Schradellaub. Man findet diese Namen in Ortsnamen wie Hülsenbeck, Hüllhorst oder dem Geburtsort von Annette von Droste-Hülshoff. Auf Englisch heißt der Baum Holly; also ist Hollywood eigentlich ein Stechpalmenwald.

Holly – das klingt so ähnlich wie holy, heilig. Und so ist auch die Stechpalme in den angelsächsischen Ländern als Weihnachtsschmuck das Symbol für die Wiedergeburt des Christusbewusstseins in unseren Herzen.

Edward Bach, der die Bach-Blütenessenzen entwickelt hat, sah in der Holly-Essenz (Bach-Blüte Nr. 15) das Prinzip der Liebe verkörpert. Und also hat die Essenz das Potential, uns wieder mit der allgegenwärtigen Liebe zu verbinden, wenn wir aus dieser Verbindung herausgefallen sind.

Während Edward Bach seine Essenz mit den Blüten herstellte, werden in der Volksheilkunde ansonsten die Blätter und die Rinde verwendet. Der Tee wirkt fiebersenkend. Er wird kalt angesetzt, erhitzt und dann abgeseiht. Man kann auch die Rinde in Rotwein ansetzen. Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Ilexin, Theobromin, Coffein, Vanillin, Mineralien und Pektine.

Das Holz der Stechpalme wurde gern in der Kunsttischlerei verwendet. Goethes Spazierstock war aus Stechpalmenholz und nicht zuletzt Harry Potters Zauberstab. Der Namensteil „Palme“



rührt daher, dass Stechpalme mangels anderer immergrüner Zweige früher gern an Palmsonntag verwendet wurden.

Dies bezeugt Goethes Vers:

*Im Vatikan bedient man sich  
Palmsonntag echter Palmen.  
Die Kardinäle beugen sich  
und singen alte Psalmen.  
Dieselben Psalmen singt man auch,  
Ölzweiglein in den Händen,  
Muß im Gebirg zu diesem Brauch  
Stechpalmen gar verwenden.*

Und schon vor der Eroberung Britanniens durch die Römer war es Sitte, die Wohnstube um Mittwinter herum mit beerentragenden Stechpalmenzweigen und Efeuranken (männliches und weibliches Prinzip) zu schmücken als Symbol für die Fortdauer des Lebens.

Da wir jetzt schon beim Lebensbaum und ähnlichen Bräuchen sind, möchtest Du vielleicht auch wissen, was es mit dem Weihnachtsbaum auf sich hat.

### **Die Geburt des Christbaums**

Die älteste urkundliche Erwähnung eines Weihnachtsbaumes stammt aus dem Jahr 1527, aus Stockstadt am Main. 1537 wurde ein Weihnachtsbaum im Münster in Straßburg aufgestellt. 1576 hat der Förster von Gengenbach in Baden einen Weihnachtsbaum in die Ratsstube gebracht. Erst im 19. Jahrhundert verbreitete sich dieser Brauch von Deutschland aus über die Welt.

So gibt es also Weihnachtsbäume seit dem frühen 16. Jahrhundert, und zunächst wurden sie mit Äpfeln und Oblaten geschmückt. Interessanterweise wurden diese geschmückten Bäume anfangs häufig „Meyen“ genannt. Zum Maienfest brachten die Leute ja auch frisch ergrünte Bäume in die Ortschaften und Häuser. Noch früher, im Mittelalter, fanden um die Weihnachtszeit herum sog. Paradies-Spiele statt – die gehörten zu den Weihnachts-Mysterienspielen – in deren Mittelpunkt ein mit Äpfeln behängter Baum stand.



Sind also Maibaum und Paradiesbaum die Eltern des Weihnachtsbaums? Es sieht so aus. Auf jeden Fall steht hinter diesen Bräuchen die Vorstellung vom Lebensbaum. Das zeigen die vielen Sagen, die von Apfelbäumen erzählen, die zu Weihnachten blühen und auch sogleich Früchte tragen. Der Weihnachtstermin ist ja ursprünglich



der Termin der Wintersonnenwende, der Geburt des neuen Lebens, des neuen Jahreskönigs, der Wiedergeburt der Sonne. Der Weihnachtsbaum muss darum unbedingt ein Nadelbaum, ein immergrüner Baum sein, der die Fortdauer des Lebens durch den Tod/Winter hindurch bezeugt. Und somit ist wohl auch der Weihnachtsbaum – wie das ganze Fest – ein Zeuge des Fortbestehens uralter Spiritualität in neuem Gewande.

Zum Schluss noch eine Notiz in eigener Sache zum Thema

### **Selbstliebe.**

Mir ist klar geworden, dass so vieles, was im Argen liegt, damit zu tun hat, dass wir uns selbst nicht lieben. Wir hätscheln vielleicht unser Ego – aber das ist nicht Selbstliebe, sondern die Aufblähung unseres Ego verdeckt unsere mangelnde Selbstliebe.

Ich biete darum jetzt ein Coaching für die Selbstliebe an.

Wir wünschen uns Liebe – das wird uns oft zu Weihnachten besonders bewusst – und machen uns nicht klar, dass wir uns diesen Wunsch zuerst selbst erfüllen können. Ja – und dann wird die Liebe der anderen von allein zu uns kommen.



Ist Selbstliebe egoistisch? Nein – ist sie nicht! Im Gegenteil! Wahre Liebe meint eben nicht das Ego, sondern den Menschen, der ich in der Essenz wirklich bin, der ich sein kann. Wer sich selbst von Herzen liebt, dessen Handeln ist ebenso zum höchsten Wohl aller anderen, denn wir sind ja nicht getrennt voneinander.

Wenn Du Dich noch vor Silvester anmeldest, ist die erste Sitzung mein Weihnachtsgeschenk an Dich. Ich freue mich auf Dich.

Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr!

**Cornelia**

Cornelia Blume, Praxis für WiederEinStimmung,  
[www.cornelia-blume.de](http://www.cornelia-blume.de), [corn.blume@freenet.de](mailto:corn.blume@freenet.de)  
Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071/360286