

Baumzeit -

Der Jahreskreis der Bäume



Juni 2026

Sommersonnwende – Wenn die Sonne ihren höchsten Stand erreicht

Die Sommersonnwende markiert den längsten Tag und die kürzeste Nacht des Jahres. Die Sonne erreicht ihren höchsten Punkt am Himmel und schenkt der Erde ihre größte Kraft. Die Natur steht nun in voller Fülle: Wiesen blühen, Früchte beginnen zu reifen und die Bäume tragen ihr dichtes Sommerkleid.

Im Jahreskreis wird dieses Fest auch Litha genannt. Es steht für Lebensfreude, Dankbarkeit, Wachstum und die schöpferische Kraft des Lebens. Alles, was im Frühjahr gesät wurde, ist nun sichtbar geworden. Die Natur zeigt ihre Schönheit und ihren Reichtum in voller Pracht.

Doch die Sommersonnwende trägt auch eine besondere Botschaft in sich. Obwohl das Licht seinen Höhepunkt erreicht hat, beginnt nun bereits die langsame Rückkehr zur Dunkelheit. Die Tage werden wieder kürzer. So erinnert uns diese Zeit daran, dass jeder Höhepunkt Teil eines größeren Kreislaufs ist. Auf Wachstum folgt Reifung, auf Fülle folgt Rückzug.

Auch bei den Bäumen zeigt sich dieser Wandel. Die Phase des starken Austriebs ist weitgehend abgeschlossen. Die Kronen sind vollständig entwickelt und die Bäume richten ihre Kraft nun zunehmend auf Reifung, Fruchtbildung und Speicherung von Energie. Viele Baumarten tragen bereits ihre jungen Früchte oder Samenanlagen.

Zur Sommersonnwende wurden traditionell Feuer entzündet, Kräuter gesammelt und Kränze geflochten. Besonders das Johanniskraut, dessen Blüten die Farbe der Sonne tragen, wird als Lichtpflanze geschätzt. Die Kräuter besitzen zur Sonnwendzeit ihre größte Kraft.

Die Sommersonnwende lädt uns ein, innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, was in unserem Leben gewachsen ist. Sie erinnert daran, die Früchte unseres Weges zu würdigen, Dankbarkeit zu empfinden und die Fülle des Augenblicks anzunehmen.

Die Bäume zeigen uns Jahr für Jahr, dass alles seine Zeit hat – das Wachsen, das Blühen, das Reifen und das Loslassen.

Sommersonnwende – Wenn die Sonne ihren höchsten Stand erreicht

Einige Bäume stehen in besonderer Verbindung zur Sommersonnwende

Die Linde gilt seit jeher als Baum der Gemeinschaft, der Liebe und des Herzens. Ihre duftenden Blüten öffnen sich oft rund um die Sommersonnwende und locken unzählige Bienen an. Unter Linden wurden früher Feste gefeiert, getanzt und Recht gesprochen.



Die Eiche, Symbol für Kraft, Standhaftigkeit und Lebenskraft, verkörpert die volle Sonnenenergie des Sommers. Ihre tiefe Verwurzelung erinnert daran, dass wahre Stärke aus einer guten Verbindung zwischen Himmel und Erde entsteht.

Die Esche steht für Wachstum, Wandlung und die Verbindung der Welten. In vielen Überlieferungen gilt sie als Weltenbaum und erinnert an die Verbundenheit allen Lebens.



Der Holunder, der nun seine duftenden Blüten trägt, wird als Schutzbaum verehrt. Seine Blüten schenken Licht und Sommerduft und begleiten viele traditionelle Bräuche dieser Jahreszeit.

Linde

Wesen

Die Linde gilt seit Jahrhunderten als Baum der Liebe, der Herzenswärme und der Gemeinschaft. In der germanischen Tradition war sie der Göttin Freya geweiht und galt als heiliger Schutzbaum. Unter ihrem schützenden Blätterdach trafen sich die Menschen zum Feiern, Tanzen, Singen und Geschichtenerzählen. Auch Gerichte wurden häufig unter Linden abgehalten, da man glaubte, ihre Energie fördere Gerechtigkeit, Frieden und Versöhnung. Zur Zeit der Sommersonnwende entfaltet die Linde ihren betörenden Blütenduft. Während viele Bäume ihr Wachstum bereits abgeschlossen haben, beginnt nun ihre große Zeit. Summende Bienen umschwärmen die Blüten, die Luft erfüllt sich mit ihrem süßen Duft und die Linde wird zum Sinnbild sommerlicher Fülle. Mit ihrem mütterlichen und nährenden Wesen schenkt sie Geborgenheit, Wärme und Schutz. Sie unterstützt uns dabei, unser Herz zu öffnen, Beziehungen zu harmonisieren und die süßen Seiten des Lebens wieder wahrzunehmen. Wer unter einer blühenden Linde verweilt, spürt oft eine besondere Ruhe, Sanftheit und Herzensweite.



Symbolik und Überlieferung

In Mitteleuropa begegnet uns die Linde häufig als Dorfbaum, Tanzlinde oder Alleebaum. Über viele Generationen hinweg war sie Mittelpunkt des gemeinschaftlichen Lebens und wurde oft im Zentrum von Dörfern gepflanzt.

Es unterscheiden sich vorrangig zwei Arten, die Sommerlinde und die Winterlinde. Das Holz der Linde ist weich, elastisch und leicht zu bearbeiten. Deshalb wurde es seit Jahrhunderten für Schnitzarbeiten verwendet. Viele kunstvolle Altäre, Heiligenfiguren und sakrale Kunstwerke bestehen aus Lindenholz. Man sagte ihm nach, seine guten Eigenschaften an alles weiterzugeben, was daraus geschaffen wird.

Auch der Bast der Linde wurde vielfältig genutzt. Daraus fertigte man Seile, Matten, Pinsel und sogar Kleidungsstücke. Die Blätter dienten zudem zum Färben von Wolle und Stoffen, wobei warme Gelb- und Brauntöne entstanden.

Impulsfragen zur Linde:

Wo wünsche ich mir mehr Herzenswärme und Vertrauen in meinem Leben?

Welche Beziehungen möchten genährt, geheilt oder vertieft werden?

Wo darf ich wieder mehr Freude, Leichtigkeit und Gemeinschaft zulassen?

Was hilft mir, mein Herz offen zu halten – auch in herausfordernden Zeiten?

In der Küche

Alle Teile der Linde sind essbar. Besonders die jungen Blätter sind im Frühjahr zart und mild und eignen sich hervorragend für Salate, Pestos oder Smoothies.

Die duftenden Lindenblüten lassen sich zu Sirup, Gelee, Likör, Wein oder aromatisierter Sahne verarbeiten. Ihr feiner Honigduft verleiht vielen Speisen eine besondere sommerliche Note.

Für die Teezubereitung werden die Blüten zusammen mit ihrem Hochblatt gesammelt, idealerweise innerhalb der ersten drei Tage nach dem Aufblühen. Nach dem schonenden Trocknen im Halbschatten können sie für Teemischungen verwendet werden.

Volksmedizin

Die Lindenblüte gehört zu den wichtigsten Heilpflanzen unserer Hausapotheke. Besonders bekannt ist ihre Anwendung bei Erkältungen und fieberhaften Infekten. Die enthaltenen Schleimstoffe wirken reizlindernd und beruhigend auf die Schleimhäute, während die schweißtreibende Wirkung den Körper bei der Genesung unterstützt.

Lindenblütentee wird außerdem bei trockenem Reizhusten, innerer Unruhe, Nervosität und Einschlafstörungen eingesetzt. Seine sanfte Wirkung macht ihn auch für Kinder und ältere Menschen zu einer beliebten Heilpflanze.

Äußerlich finden Lindenblüten Anwendung bei gereizter Haut, Sonnenbrand, Entzündungen, Juckreiz und müden Augen. In Frankreich sind Lindenblütenbäder bis heute ein traditionelles Hausmittel bei Migräne und nervösen Beschwerden.



Hildegardmedizin:

Hildegard von Bingen beschreibt die Linde als einen Baum voller Wärme. Sie empfahl frische Lindenblätter auf Augen und Gesicht zu legen, um die Augen zu stärken und zu klären.

Bei Herzbeschwerden sollte nach ihren Überlieferungen die innere Wurzelrinde getrocknet, pulverisiert und regelmäßig eingenommen werden.

Besondere Bedeutung maß sie auch einem Schutzritual mit Lindenholzspänen bei, die über mehrere Tage in einem goldenen Ring aufbewahrt wurden. Dieser sollte den Menschen vor schweren Krankheiten schützen und die Lebenskraft stärken.

Seelenebene

Die Linde gilt als Baum des offenen Herzens. Sie unterstützt Menschen dabei, Liebe anzunehmen und weiterzugeben, Vertrauen zu entwickeln und emotionale Verletzungen zu heilen. Ihre Energie wirkt ausgleichend bei Einsamkeit, Verlassenheitsgefühlen und innerer Härte. Sie erinnert uns daran, dass wahre Stärke oft in Sanftheit, Mitgefühl und Verbundenheit liegt.

Wie kaum ein anderer Baum verkörpert die Linde die Qualitäten von Fürsorge, Geborgenheit und gelebter Gemeinschaft.

Winterlinde

Bei der Winterlinde ist die Blattunterseite kahl und mit rotbraunen Härchenbüscheln versehen.

Sie blüht im Juni – Juli (ca. 2 Wochen später als die Sommerlinde).

Sie trägt 5 – 11 hängende Blütchen.

Sommerlinde

Bei der Sommerlinde ist die Blattunterseite leicht behaart und mit weißen „Bärten“ versehen.

Sie blüht im Juni.

Sie trägt 3-5 hängende Blütchen.



Winterlinde

Sommerlinde

Lindenblätterpesto

2 Handvoll junge Blätter der Linde, 1 Handvoll Sonnenblumenkerne, 50 g Parmesan, 1 TL Salz

Hochwertiges Pflanzenöl nach Bedarf
Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben.
Zerkleinern, bis nur noch kleine Stücke vorhanden sind. Falls das Pesto zu trocken ist, mehr Öl dazugeben. Abschmecken und ggf. nachsalzen.

Lindenblätter - Hummus

30 g junge Lindenblätter (frisch, fein gehackt),
1 Dose Kichererbsen (abgetropft), 20 g Olivenöl,
30 g Wasser, ¼ TL Gewürzpaste,
½ unbehandelte Zitrone (Schale fein abgerieben,
Saft ausgepresst) ¼ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer,
20 g Tahin (Sesampaste), 2 Prisen Kreuzkümmel (gemahlen)

Lindenblätter waschen, trocken schütteln und grob hacken.
In einem Mixer die Kichererbsen, Tahin, Olivenöl, Wasser, Gewürzpaste, Zitronenschale, 1-2 TL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer geben. Alles gut pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Falls die Masse zu dick ist, nach und nach etwas mehr Wasser oder Olivenöl dazugeben. Die gehackten Lindenblätter einrühren oder kurz mitpürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack nachwürzen. Den Hummus in eine Schüssel füllen, mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Wunsch mit einigen frischen Lindenblättern dekorieren.

Lindenfrüchte Kakao

Lindenfrüchte (Juli-August)

Lindenfrüchte von den Stielen und Blättern säubern und im Backofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten rösten.

Die Früchte sollen eine schöne, braune Farbe bekommen aber nicht verbrannt sein.

Die gerösteten Früchte in einer Kaffeemühle zu sehr feinem Pulver mahlen. 1 EL Pulver in 200 ml warmer Milch ziehen lassen und genießen.

Lindenblätterbrot:

400 g lauwarmes Wasser
300 g Dinkelvollkornmehl
100 g Weizenvollkornmehl
10 g Salz, 1 TL Honig
10 g Hefe (Würfel), 1 Schuss Essig
Je 4 EL Sonnenblumenkerne, Sesam, Haferflocken, Leinsamen
1-2 Handvoll Lindenblätter (kleingeschnitten) oder alternativ Pulver aus getrockneten Lindenblättern

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in die eingefettete Kastenform füllen. Das Brot mit Wasser besprühen und nach Wunsch mit Körnern oder Haferflocken bestreuen.

Im Backofen ca. 50 Minuten bei 200 Grad backen.

Lindenblätter gefüllt

junge Lindenblätter, Frischkäse, Erdbeeren, Holunderblüten

Erdbeeren klein schneiden, Holunderblüten abzupfen (möglichst wenig Stiele) und mit Frischkäse vermischen. Auf die Lindenblätter die fertige Mischung verteilen, zusammenrollen und mit Schnittlauch zusammenbinden.

Lindenblüten Eistee

1l Wasser, 3-4 EL Honig, 20 g frische Lindenblüten, ½ Zitrone

Wasser aufkochen, beiseite stellen und die Lindenblüten und Zitrone hinzugeben - ca. 30 Minuten ziehen lassen. Abseihen und kühl stellen. Mit Eiswürfel und Zitrone servieren.