

Liebe Leserin, lieber Leser!

Heute – am 22. September 2021, um 21:21 Uhr – ist Tag- und Nachtgleiche, keltisch Mabon. Erde und Sonne halten in ihrem gemeinsamen Tanz einen Moment inne, Tag und Nacht sind für drei Tage im Gleichgewicht, bis es dann kippt zugunsten der Nachthälfte des Jahres.

Unsere Menschengemeinschaft – den wir ja versuchsweise auch einmal als einen improvisierten Tanz miteinander ansehen könnten – scheint mir gleichermaßen an einem Kipppunkt angelangt zu sein. Auf dem Weg, den wir in den letzten Jahrhunderten (wenn nicht Jahrtausenden) gegangen sind, sind wir an einen Ort gelangt, wo es nicht mehr weiter geht. Wir haben so viele krisenhafte Entwicklungen wie eine Bugwelle vor uns hergeschoben und aufgetürmt, dass „weiter so“ als Option definitiv ausscheidet. Wohin also wenden wir uns?

Schon Einstein wusste, dass wir unsere Probleme nicht mit der Denkweise lösen können, mit der wir sie erschaffen haben. Als muss eine neue Denkweise her. Wie könnte die beschaffen sein? Ich sehe es so: Wir könnten dem Herzen Vorrang vor dem Verstand einräumen und letzteren wieder auf seine – zweifellos nützliche und unverzichtbare – Rolle des Dienenden verweisen. Wir könnten dem Spirituellen Vorrang vor dem Materiellen geben und vor allem der Liebe den ersten Platz vor der Angst. Wenn wir uns ehrlich anschauen, wie viele Entscheidungen wir aus Angst und Abwehr fällen und wie viele wirklich aus Liebe und Vertrauen, dürfte rasch klar werden, wie groß der Unterschied wäre. Dagegen verblassen alle einzelnen Problemlösungsstrategien und –maßnahmen. Wir könnten aus der Matrix von Macht und Ohnmacht, Reichtum und Mangel und Ausbeutung aussteigen und uns für Fürsorge, Hinschauen, Zuhören, Respekt und ein Leben in Harmonie mit allem anderen Leben und Fülle entscheiden. Mutter Erde bietet genug für unser aller Bedürfnisse, wenn wir mit ihr zusammenarbeiten. Dann könnte Frieden einkehren.



Wie versprochen, hier jetzt:

Traumaheilung (3) – hilfreiche Pflanzen

Unsere Traumata zu heilen, ist ein komplexer Prozess, durch den niemand allein hindurchgehen muss. Abgesehen davon, dass wir uns bei Bedarf menschliche Hilfe holen können – von der höheren aus der geistigen, göttlichen Sphäre hier mal gar nicht zu reden –, ist auch im Pflanzenreich Hilfe bereit. Ich beziehe mich im Folgenden auf die Wesenhaften Urtinkturen (Fa. CERES), wie sie Roger Kalbermatten entwickelt und beschrieben hat. Sie scheinen mir gut auf der seelischen, energetischen und nervlichen Ebene wirken zu können, wo wir sie ja im gegebenen Fall besonders brauchen. Das heißt aber nicht, dass nicht andere Darreichungsformen wie Tees oder Blütenauszüge nach Bach oder einfach die Meditation mit einer Pflanze auch helfen. Die Wahl ist ohnehin sehr individuell. Nimm, was Dich am meisten anspricht! Besonders unterstützend ist es, wenn Du Dich mit der Pflanze in unmittelbarer Erfahrung vertraut machen kannst. Vielleicht findest Du sie gar in Deinem Garten oder vor der Haustür? Dann wartet sie womöglich schon auf Dich.

Einige der Kräuter regen eher an, andere dämpfen Erregung und entspannen. Es ist also vielleicht keine so gute Idee, z. B. Rosmarin am Abend einzunehmen, wenn Du Schwierigkeiten mit dem Einschlafen hast.

Baldrian (Valeriana officinalis) erdet und leitet Überspannung ab. Er verbindet die Nerven-Sinnes-Tätigkeit mit der Stoffwechselebene. Er beruhigt zerfahrene Gedanken, die sich verselbständigt haben, Sorgen und das Kreisen in beängstigenden Gefühlen. Er gleicht innere Unruhe aus und verhilft zu ruhigerem Schlaf. Überempfindlichkeit der Sinne kann auch ein Symptom von Trauma sein, auf das Baldrian wohltuend einwirken kann.

Die *Birke (Betula pendula)* gibt neuen Schwung, wenn Dir auf dem langen Weg die Puste auszugehen droht, wenn die Welt nur noch grau, das Leben glanzlos ist. Sie hilft, wieder die Schönheit in allem zu sehen und neuen Mut zu fassen.



Efeu (Hedera helix) ist zur Stelle, wenn Inhalte aus dem Unbewussten, die lange verdrängt waren, aufsteigen: Bilder und Schattenanteile, bedrohlich erscheinende Träume, und hilft, sie zu integrieren. Er hilft, Angst zu überwinden, auch die Angst vor dem Tod. Efeu verbindet den im Dunkeln liegenden Pol des Bewusstseins mit dem im Licht.



Engelwurz (Angelica archangelica) ist ein Schutzengel in Pflanzengestalt. Wenn traumatische Erfahrungen den inneren Raum überflutet und zugeschüttet haben, so bietet die Engelwurz eine schützende Hülle, in der der Seelenraum langsam wieder erkundet und seine Ordnung wieder hergestellt werden kann. Engelwurz fördert die Beziehung zwischen innen und außen, oben und unten, Himmel und Erde. Sie hilft bei Schwäche, Mutlosigkeit, Panikattacken, Appetitlosigkeit und stressbedingten Magenbeschwerden.

Enzian (Gentiana lutea) hilft der Verdauung. Es gibt Eindrücke, Ereignisse, Bilder, die schwer zu verdauen sind. Da hilft eventuell die Kraft des Gelben Enzians. Er hilft, Fremdes in assimilierbare Bestandteile zu zerlegen und so der Integration zugänglich zu machen.

Gänseblümchen (Bellis perennis) helfen, die Folgen von Übergriffen auf die physische und psychische Integrität zu heilen, nach Gewalterfahrungen, vor allem sexueller Art. Das Gänseblümchen ist das Bild der kindlichen Unschuld und Unversehrtheit und stellt die innere Integrität wieder her, auch nach Selbstschädigung.

Haferkraut (Avena sativa) kann seelische Erschütterungen abfangen, verloren gegangene gesunde Rhythmen wieder herstellen und Kraft schenken, wenn Erschöpfung sich breit macht. Es fördert auch den Schlaf, der sich ja manchmal gerade dann nicht einstellen will, wenn er am nötigsten gebraucht wird.



Johanniskraut (Hypericum perforatum) blüht zur Sommersonnenwende, zu der Zeit der stärksten Lichtwirkung, und entfaltet seine Kraft immer da, wo es an Licht fehlt, im Winter gegen die Winterdepression, oder auch im Seelenwinter, wenn alles dunkel zu sein scheint. Die Nerven brauchen Licht, und Johanniskraut vermittelt ihnen Licht und stärkt auf diese Weise in depressiven wie auch nach Verletzungen aller Art. Johanniskraut ist angezeigt bei Ängsten, nervöser Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfung, Burn-out usw., auf körperlicher Ebene bei Nervenverletzungen.

Der Name des *Lavendel (Lavandula angustifolia)* kommt von dem lateinischen Wort lavare, was waschen bedeutet. Er reinigt auf der psychischen Ebene. Lavendel wirkt klärend, beruhigend und kräftigend. Er schafft Raum für Dein Ja zu dem, was jetzt gerade so ist. Er öffnet das Bewusstsein für das, was ansteht. In Krisenzeiten schenkt Lavendel eine mütterliche Hülle. Er stärkt die Nerven und hilft bei Unruhe, Schlafstörungen und nervösen Magenbeschwerden. Er beruhigt und entspannt.

Löwenzahn (Taraxacum officinale) ist unglaublich vital und anpassungsfähig. Und wer sich mit ihm beschäftigt oder ihn zu sich nimmt, stärkt auch seine*ihre Anpassungsfähigkeit. Er unterstützt die Leber, die mit der Assimilation von Umwelteinträgen zu tun hat, aber auch die Bewusstseinsarbeit, auf die unterschiedlichsten Phänomene und Einflüsse angemessen zu reagieren. Der Löwenzahn ist darüberhinaus fähig, Erstarrung aufzulösen.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis) ist angezeigt, wenn Du Dich für nichts mehr begeistern kannst, wenn Dich nichts freut, wenn Du Dich zu kraftlos fühlst für jede Bewegung. Rosmarin kann Dich aufrichten und Dir den Schwung geben, den Du brauchst, um weiterzugehen. Er regt den Kreislauf an und wärmt.



Der *Stinkende Storchnabel (Geranium robertianum)* vermag Blockaden zu lösen, die alte Traumata im Unterbewusstsein festhalten. Er kann bewirken, dass Bilder, Gefühle, Erinnerungen aufsteigen ins Tagesbewusstsein. Geranium entgiftet physisch und psychisch. Wenn Du Dich wie gelähmt, traurig, melancholisch fühlst und nicht weißt warum, wenn Dir scheint, dass nichts vorangeht, wäre der Storchnabel vielleicht etwas für Dich. Dosiere ihn vorsichtig! Er ist oft angezeigt bei Therapieblockaden. Und er ist ein gutes Akutmittel bei Schocks und Traumata.

Wermut (Artemisia absinthium) ist ein Bittermittel. Der Geschmack des Wermuts ist an Bitterkeit nicht zu überbieten. Somit symbolisiert er die bitteren Seiten des Lebens. Er wirkt zusammenziehend und aktivierend, energetisierend auf Psyche und Körper. Er holt Dich auf die Erde, wenn Du Dich verloren hast, und hilft, das Leben in die eigene Hand zu nehmen.

Die *Wilde Möhre (Daucus carota)* hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, aber auch sich überhaupt zu konzentrieren. Wenn die Komplexität der Krisen überfordernd erlebt wird, wenn die Gedanken ein Eigenleben führen und Dich



hierhin und dorthin reißen, dann kommst Du mit der Wilden Möhre wieder auf den Punkt, um den es gerade geht.

Zitronenmelisse (Melissa officinalis) besänftigt und harmonisiert, wenn es hoch hergeht, hilft beim Einschlafen, bei nervöser Unruhe, leichten Herzbeschwerden. Sie schenkt Zuwendung und Fürsorge, sozusagen eine pflanzliche Umarmung.

Vielleicht findest Du Dich bei mehreren Beschreibungen wieder? Du kannst zwei oder drei der Tinkturen kombinieren und z.B. zu verschiedenen Tageszeiten oder abwechselnd einnehmen, aber bitte nicht mehr. Die Maximaldosis bei allen Wesenhaften Urtinkturen beträgt 3 x 5 Tropfen in etwas Wasser pro Tag. Fang mit weniger an, um die Wirkung auszutesten. Wenn Du lieber einen Tee trinken möchtest, kannst Du ebenfalls mehrere Kräuter mischen, die ähnlich wirken. Von einigen der Pflanzen gibt es Präparate im Drogeriemarkt oder in der Apotheke. Ob die sinnvoll sind, hängt davon ab, was Du damit erreichen möchtest.

Berührung – ein Tabu?

Schon längere Zeit ist es in unserer Gesellschaft so, dass man sich gegenseitig eigentlich nicht berührt. Es gibt Milieus, wo es üblich ist, aber viele Ältere tun es nicht oder nur sehr ungern. Dieser Trend hat sich während der Corona-Zeit verstärkt. Kein Handschlag, kein Küsschen-rechts-Küsschen-links, keine Umarmungen mehr – das ist alles verpönt. Man könnte sich ja anstecken! Wir gewöhnen uns ans social distancing.

Was macht das mit uns?

Berührtwerden ist ein Grundbedürfnis wie Essen, Trinken und Schlafen. Es ist notwendig für unser gesundes Sein in der Welt. Berührtwerden sorgt für die Ausschüttung von Oxytocin, dem sog. Kuschelhormon. Fehlt es, dann fühlen wir uns nicht wohl, können nicht entspannen, fühlen uns unbehaust in der Welt, entwickeln Ängste, schlafen schlecht – kurz: das ist kein gutes Leben. Wir entfalten auch womöglich allerlei unbewusste Kompensationsversuche wie Süchte, Aggressionen und Gefühlspannerungen. Das tut alles dem*der Einzelnen nicht gut und unserer Gemeinschaft auch nicht.

Glücklicherweise gibt es viele unter uns, die haben Familienmitglieder oder gute Freund*innen zum regelmäßigen Kuschn. Aber auch viele gibt es, die über diese Ressource nicht verfügen oder das Einander-Berühren sogar ablehnen. Sie empfinden den Mangel vielleicht nicht bewusst: „Ich brauche das nicht!“ Aber ich bin mir sicher, dass es viele Menschen gibt in Deutschland, die unter dem Mangel leiden und sich nach Berührung sehnen.

Inzwischen gibt es vielerorts sog. Kuschelparties und außerdem professionelle Kuscheltherapeuten (ja, die nennen sich wirklich so!) – und das ist gut. Wir können uns in gewissem Maße Streicheleinheiten sogar selbst geben, auch das ist wirksam, wenn wir es in Selbstliebe und mit Überzeugung tun und nicht uns schämen dabei oder Widerwillen empfinden.

Wir können aber auch unsere Haltung gegenüber körperlicher Nähe und Berührungen gründlich unter die Lupe nehmen und überdenken und in achtsamer Weise damit experimentieren, wenn wir mit anderen zusammen sind – mit Respekt und gegenseitigem Einverständnis natürlich.

Holen wir die Berührung aus der Tabuzone – es wird sich segensreich auswirken.

Sei herzlich begrüßt!

Cornelia



*„Aquilegia“ – Oase für WiederEinStimmung, Cornelia Blume
Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071/360286
www.cornelia-blume.de, corn.blume@freenet.de*