



Svenja Zuther

# DIE SPRACHE DER PFLANZEN WELT

Begegnungen  
mit der Pflanzenseele

Signaturenlehre

Ganzheitliche  
Pflanzenheilkunde

atVERLAG

Svenja Zuther

DIE  
SPRACHE  
DER  
PFLANZEN  
WELT

Begegnungen mit der Pflanzenseele  
Signaturenlehre  
Ganzheitliche Pflanzenheilkunde

**at**VERLAG

### **Zur Beachtung**

Die in diesem Buch wiedergegebenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt und wurden mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Da sie den Rat einer kompetenten Fachperson nicht ersetzen, ist es gegebenenfalls empfehlenswert, sich an eine Ärztin oder Heilpraktikerin bzw. einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu wenden. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass die genannten Heilanwendungen nicht in jedem Fall auch als Empfehlungen zu verstehen sind. In erster Linie dienen sie dem Verständnis des Wesens der Pflanze und ihrer Beziehung zum Menschen, in zweiter Linie sind sie als Anregungen für einen gewissenhaften kreativen Umgang mit Heilpflanzen gedacht. Letzteres setzt Kenntnisse in Medizin und Pflanzenheilkunde sowie ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit voraus. Die Einnahme der genannten Heilmittel wie auch die Anwendung der Rezepturen oder das Befolgen von Anwendungsempfehlungen geschieht stets auf eigene Verantwortung und ist unbedingt individuell sorgfältig abzuwägen. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Fehlgebrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben.

3., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage, 2023

© 2010

AT Verlag AG, Aarau und München

Lektorat: Diane Zilliges, Wörthsee-Steinebach

Fotos und Grafiken: Svenja Zuther, wenn nicht anders angegeben

Bildaufbereitung: Thomas Humm, Matzingen

Druck und Bindearbeiten: DZS GRAFIK, d.o.o., Ljubljana

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-03902-230-4

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

## Inhalt

7	Vorwort zur ersten Auflage
10	Vorwort zur aktualisierten Neuauflage 2023
13	<b>Heilsame Begegnung von Mensch und Pflanze</b>
14	Mensch und Pflanze – Von Sicht und Absicht
15	Heilen mit Pflanzen – Von Arznei bis Zauberei
27	Vom Lesen im »Buch der Natur«
52	Ganzheitliche Pflanzenheilkunde
61	<b>Signaturenlehre und Kosmologie</b>
62	Die Signaturen – Zeichen und ihre Bedeutung
65	Der Kosmos – Unser Bild von der Welt
67	Die sieben Planetenprinzipien – Entwicklungsphasen des Lebendigen
73	Sonne, Mond und Saturn
95	Mars und Venus
109	Merkur und Jupiter
125	<b>Heilen mit Pflanzen – Von Arznei bis Zauberei</b>
129	Der Schwarze Holunder – Heimat der Seele
150	Die Birke – Zauber des Neubeginns
171	Der Spitzwegerich – Der Weg ist das Ziel
185	Die Hasel – Wünschelrute, Wünschelnuss
201	Der Steinklee – Lichte Leichtigkeit
212	Der Apfel – Im Venusgarten
227	Der Frauenmantel – Empfangen und in Schönheit entfalten
244	Die Brennnessel – Feuer der Aufmerksamkeit
261	Der Stinkende Storchschnabel – Kristallene Klarheit
276	Der Weißdorn – Vereinigung in Harmonie
295	Die Engelwurz – Das Licht des Nordens
314	Der Wermut – Wärmt und macht Mut
327	Der Löwenzahn – Flexibel und einzigartig

342	Das Eisenkraut – Das Zauberschwert
359	Die Schafgarbe – Ausrichtung
376	Die Eiche – Weltenordnung
400	Der Ackerschachtelhalm – Halt und Haltung
418	Nachwort
420	Danksagung
422	Literaturverzeichnis
429	Stichwortverzeichnis
441	Zur Autorin

## Vorwort zur ersten Auflage

Vor gut zehn Jahren entschied ich mich, ein Stipendium für eine Promotion in Biologie abzulehnen. Mir ist noch sehr gut in Erinnerung, wie ein Gutachter meiner Diplomarbeit eine meiner Formulierungen als »teleologisch« kritisierte. Ich hatte die Lebens- und Ausbreitungsstrategien von Pflanzen in einer südspanischen Pflanzengemeinschaft erforscht und die Ergebnisse in einem abschließenden Satz anschaulich zusammengefasst: »Diese Pflanzen vereinen Pioniergeist und Sicherheitsdenken.« Das ließ vermuten, ich würde denken, dass Pflanzen etwas mit Absicht täten, ein Ziel verfolgten, einem Zweck dienten – und das war in einer naturwissenschaftlichen Arbeit fehl am Platz. Doch genau diesen Gedanken wollte ich mir in Zukunft erlauben dürfen, ihn nicht von vornherein ausschließen müssen.

Statt der Doktorarbeit wollte ich mich nun meinen Lieblingsthemen widmen, der Begegnung von Menschen und Pflanzen und insbesondere dem Heilen mit Pflanzen. Außerdem wollte ich herausfinden, warum ich mich für Pflanzen eigentlich so begeistern konnte: Was ist es, was mich in ihrer Nähe so glücklich macht? Was ist es, was die Beschäftigung mit ihnen so spannend macht? Woher kommt dieser Drang, in der Auseinandersetzung mit Pflanzen nach Erkenntnis zu suchen?

All diese Fragen wurden während meines Studiums der Lehre vom Leben (Biologie) an der Universität leider nicht beantwortet. Auch während meiner Aus- und Fortbildungen in Pflanzenheilkunde und Heilpflanzenkunde traf ich damals nur selten auf Menschen und Meinungen, die in meinem Herzen Widerhall fanden. So machte ich mich einfach selbst auf den Weg, die Welt der Pflanzen so zu erforschen, wie es mir richtig erschien.

Ich suchte die Pflanzen in der Natur auf und fand im direkten Austausch mit ihnen endlich erlösende Antworten auf meine Fragen. Meine erstaunlichen Erlebnisse bestärkten mich, immer weiter danach zu forschen, wie man das Schöne und Heilsame in der Begegnung von Menschen und Pflanzen kultivieren könnte. Ich studierte verschiedenste Formen der Heilkunde mit Pflanzen in Vergangenheit und Gegenwart, und ich war erstaunt, wie die Heilwirkung einer Pflanze zu unterschiedlichen Zeiten, im Rahmen verschiedener Kulturen und Erkenntnistheorien ganz unterschiedlich bewertet und genutzt werden kann. Ich wollte nicht einsehen, dass nur die eine oder die andere Herangehensweise richtig sein könnte, wo es sich doch um ein- und dieselbe Pflanze handelte! Ich suchte nun auch danach, die

## Vorwort zur aktualisierten Neuauflage 2023

Ich freue mich sehr, dass dieses Buch nun wieder verfügbar ist und danke dem AT Verlag, dass diese aktualisierte Neuauflage, wie immer in sehr angenehmer Zusammenarbeit, realisiert wurde.

In den 13 Jahren seit der Erstauflage ist viel passiert – aber in meinen Augen noch lange nicht genug: Noch immer ist es eine Pionierarbeit, zu zeigen, dass Spiritualität etwas ganz Natürliches ist und Spiritualität und Naturwissenschaft sich nicht ausschließen – sie gehören zusammen und ergänzen sich. Es war ein Wagnis, mich mit meinen »Pflanzeninterviews« zu outen und gleichzeitig meine Anerkennung als fachlich kompetente Person in Sachen Phytotherapie bewahren zu wollen. Heute weiß ich, dass ich vielen Menschen damit Türen geöffnet habe, insbesondere auch Menschen, die wie ich einen naturwissenschaftlichen Hintergrund haben.

Jetzt gibt es immer mehr Menschen, die von den Pflanzen lernen wollen, für ihre persönliche Gesundheit und Entwicklung und für eine möglichst glückliche Zukunft der Menschheit auf unserem Planeten. Auch Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler äußern sich dazu in der Öffentlichkeit, denn Pflanzen verfügen über eine andersgeartete Intelligenz als wir Menschen und über interessante Problemlösungsstrategien (vgl. MANCUSO 2018). Insbesondere die Erforschung der Neurobiologie der Pflanzen und die Erkenntnis der Bedeutung der Pilze für alle Lebewesen auf unserem Planeten Erde verändern unser Verständnis von der Kommunikation und der Vernetzung der Lebewesen untereinander momentan ganz radikal.

Noch hat sich am »Naturbewusstsein« der meisten Menschen in unserer zivilisierten Welt und ihrem Verhalten nicht viel geändert. Kaum hatte ich alle Unterlagen zur Erstauflage dieses Buches abgegeben, machten die Pflanzen mir klar, dass unsere Arbeit noch lange nicht zu Ende ist. Sie wollten noch mehr, als endlich wieder bewusst wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden, sie machten noch eindrücklicher darauf aufmerksam, dass es unser Miteinander ist, das viel bewirken kann, ein zielgerichtetes Handeln gemeinsam mit den Pflanzen – das Zaubern. So entstand ein weiteres Buch »Die Zauberkraft der Pflanzenwelt« (erschienen 2020).

»Die Sprache der Pflanzenwelt« erzählt, wie alles begann, wie ich lernte, die Heilkräfte der Pflanzen auf einer tieferen Ebene zu verstehen und Geborgenheit

fand in einem Weltbild, in dem alles mit allem verbunden ist. Es leitet Leserinnen und Leser an, eigene Erfahrungen zu machen, im »Buch der Natur« zu lesen, die Signaturenlehre zu verstehen und anzuwenden, mit Pflanzen bewusst zu kommunizieren und ganzheitliche Pflanzenheilkräfte zu erleben. In den Pflanzenportraits – von Arznei bis Zauberei – habe ich altes und neues Wissen, magisches und naturwissenschaftliches über Pflanzen ganzheitlich verbunden. Damit wird auch ein wichtiger, alter Wissensschatz über Möglichkeiten des Heilens mit Pflanzen bewahrt, wertgeschätzt und verbunden mit unserer Gegenwart. Ich sehe darin einen wichtigen Akt der Heilung – des zwischenzeitlich abgerissenen Bandes der Beziehungen zwischen uns und den Heilpflanzen und unseren Ahnen.

Pflanzen heilen ganzheitlich. Sowohl mit ihren Wirkstoffen als auch mit ihrem Wesen und ihren Botschaften. Im Austausch mit ihnen erleben wir etwas Heiliges – und Heilung. Mehr denn je erscheint es mir dringlich, dass wir die Wahrnehmung für unsere Natur wieder erweitern und verfeinern und überhaupt in den Mittelpunkt unseres Seins stellen. Wieder ganz und heil werden, ist heute auf so vielen Ebenen vonnöten.

Natürlich gehe ich weiterhin in »die Schule der Pflanzengeister« (siehe Seite 42), dort lernt man nie aus. Ich lerne immer mehr zu verstehen über ihr Wesen, ihre Heilkräfte und über einfach alles, und damit entwickle ich mich selbst noch mehr zu dem, was ich sein kann und will. Mit anderen Menschen auf diesem Weg tausche ich mich über meine Erkenntnisse und Erfahrungen aus und bin ständig dabei, meinen Horizont zu erweitern und meinen Wissensschatz zu ergänzen.

So konnte ich für diese aktualisierte Neuauflage die Beschreibungen der ganzheitlichen Pflanzenheilkräfte um einige neue Aspekte erweitern. Weiterhin habe ich neue Erkenntnisse aus der Botanik und der Phytotherapie eingepflegt. Auch das Bildmaterial habe ich teilweise ersetzt beziehungsweise ergänzt. So möge dieses Buch nun nicht nur sachlich auf dem neuesten Stand sein, sondern auch noch kraftvoller das eigentlich Wesentliche des Heilungspotenzials der Pflanzen darstellen.

Ich freue mich, dass dieses Buch schon so viele Menschen begeistert hat und ihnen Mut gegeben hat, ihre Freundschaft mit den Pflanzen noch intensiver auszuleben und das Heilen mit Pflanzen um seelische und spirituelle Dimensionen zu erweitern. Möge es weiterhin der Erkenntnis, der Heilung und der Freude dienen.

Im Frühlingserwachen 2023  
Svenja Zuther



Daher kann durch die Deutung der Signatur der in der Pflanze verborgene Sinn erkannt werden. Diese Wesenserkenntnis beschreibt er als einen spiralförmigen Prozess, der sich über längere Zeiträume erstreckt und sich durch eine ständige gegenseitige Anregung äußerer und innerer Wahrnehmungen immer weiter entwickelt (KALBERMATTEN 2002: 27, 29). Die Intuition, verstanden als Synthese der Erkenntnisfähigkeiten von Herz und Kopf, Gefühl und Intellekt, sei dabei das wichtigste Instrument. Kalbermatten ist überzeugt, dass die Pflanzenwesen den Kontakt zum Menschen suchen und ihm Heilung bringen wollen, »weil das Herz der natürlichen Dinge unser Herz, unsere Seele erreichen will« (KALBERMATTEN und KALBERMATTEN 2005: 12).

Was auch immer es ist, was durch die Pflanze mit uns kommuniziert, es scheint, als ob sie uns einen recht einfachen, praktikablen Zugang zum Göttlichen, zur Anderswelt bieten. Alle wahren Heilpflanzenkundigen sind zutiefst spirituelle Menschen. Der intensive Kontakt mit der Natur hat ihnen einen Zugang zur Welt hinter den äußeren Erscheinungen eröffnet.

## Vom Lesen im »Buch der Natur«

Die Schule der Pflanzenwesen ist die Schule der Natur – die natürlichste Schule der Welt. Wir lernen die Natur im Außen und in uns selbst zu entdecken. Wie wir die Natur wahrnehmen, hat immer auch etwas mit uns selbst zu tun. Diese Wahrnehmungsschulung ist überaus kostbar: Sie lehrt uns nicht nur den bewussten, achtsamen Umgang mit allen Erscheinungen, mit anderen Lebewesen wie Pflanzen und Tieren, sondern auch mit uns selbst.

### Wahrnehmen und Deuten der Signaturen

»Durch die widerspruchslos gelebte intensive Begegnung, die kein Wenn und Aber kennt, wird es möglich, den Baum und damit sich selbst in ihrer [sic!] vollkommenen Erscheinung wahrzunehmen. Allein die bedingungslose Offenheit – ohne zu fragen, zu fordern oder zu erwarten – ermöglicht es, den Baum als Ausdruck des Lebens zu erkennen.« (RENÉ STRASSMANN 1999: 8)

Das erste und vielleicht wichtigste, was die Pflanzen mir beibrachten, war, die Dinge genau so zu sehen, wie sie sind und meine Empfindungen genau so zuzulassen, wie sie erscheinen. Um sich dem Wesen einer Pflanze zu nähern, muss man sie genau beobachten. Wie sieht sie aus, welche Gestalt hat sie, welche Formen haben ihre Blüten, ihre Blätter, ihre Früchte? Welche Farben haben die einzelnen Pflanzenteile zu unterschiedlichen Jahreszeiten und in unterschiedlichen Entwicklungsstadien? Wie verändert sich die Pflanze im Tagesverlauf und bei wechselnden Wetterverhältnissen?

Auch meine übrigen Sinne lernte ich intensiv zu gebrauchen: Wie fühlt sich der Stängel an, wie schmecken die Blättchen, wie riechen die Blüten, wie klingt das Rauschen der Nadeln im Wind? Schwierig ist es, diese Wahrnehmungen zu beschreiben, sie in unserer Sprache festzuhalten. Am besten, man nutzt dazu Vergleiche: Die hoch gewachsenen Kiefern rauschen im Wind wie die Brandung im Meer, die Staubblätter des Johanniskrauts erscheinen mir wie kleine Antennen, die kugeligen grünen Knospen der Braunwurz wecken in mir die Assoziation von kleinen grünen Marsmännchen ...

Um die Wahrnehmungen zu deuten, empfiehlt es sich, weitere Fragen zu stellen: Wie wirkt der Geschmack, der Geruch, die Gestalt auf mich, was machen diese Eindrücke mit mir? So komme ich der Resonanz zwischen mir und der Pflanze auf die Spur. Hier entdecke ich, wie die Pflanze individuell auf mich wirkt. Im Vergleich meiner persönlichen Erfahrungen mit den Erfahrungen anderer und in Zusammenhang mit überlieferten Kenntnissen kann ich das Wesen der Pflanze allmählich erfassen. In einer umfassenden Gesamtschau vieler Aspekte der Beziehung einer Pflanze zum Menschen lässt sich ihr Charakter, das wesentliche Thema ihrer Botschaften herauskristallisieren. Wenn wir üben, unsere Wahrnehmungsinstrumente klug zu gebrauchen, können wir so die wesentlichen Heilkräfte der Pflanze erfassen.

### Wahrnehmungsschulung: Pflanzen erleben mit allen Sinnen

Für eine bessere Wahrnehmung können Sie Ihre Sinne trainieren. Wenn möglich sollten Sie sich dabei zunächst auf nur einen der Sinne konzentrieren. Am einfachsten ist es, mit dem Geruchssinn zu beginnen.

**Riechen:** Manche Pflanzen riechen von sich aus beeindruckend, anderen muss man ihren Geruch erst entlocken, indem man ein wenig Blütenblatt, Laubblatt, Rinde oder Wurzel unter der Nase zerreibt. Gerüche sprechen direkt unsere Gefühle und Erinnerungen an. Düfte zu beschreiben ist oft sehr schwierig, weil sie so komplex sind. Ein Duft kann ein ganzes Gedicht in uns hervorrufen.

#### Übung zur Sinneswahrnehmung – Düfte

Bereiten Sie sich verschiedene Geruchserlebnisse und versuchen Sie, sie zu beschreiben. Nehmen Sie Fläschchen mit reinen ätherischen Ölen oder ein paar Ihrer Gewürze oder Kräutertees. Geben Sie einen Tropfen ätherisches Öl auf ein Vliespapier oder zerreiben Sie etwas getrocknetes Kraut unter Ihrer Nase. Können Sie Ihre Wahrnehmung des Geruchs in Worte fassen? Weckt er Assoziationen, Bilder, Erinnerungen in Ihnen? Finden Sie den Geruch angenehm oder unangenehm? Was macht er mit Ihnen? Wird Ihnen warm oder eher kalt, werden Sie entspannt oder angeregt, fröhlich oder traurig? Spüren Sie sich auf diese Art in mehrere unterschiedliche Düfte hinein, aber nicht mehr als fünf auf einmal. Düfte wirken sehr stark auf unser Gefühlsleben. Zu viele verschiedene Reize verwirren und können mitunter Kopfschmerzen verursachen.

Wiederholen Sie diese Übung von Zeit zu Zeit, denn sie schult Ihre Wahrnehmung und Ausdruckskraft.

**Sehen:** Mit den Augen erfassen wir die Formen und Farben, die Größe und Anordnung der verschiedenen Pflanzenteile und die Gestalt, die Geste der ganzen Pflanze. Welchen Ausdruck hat sie? Wie wirken ihre Farben und Formen auf mich? Die eigenen Gefühle und Assoziationen auf das, was man sieht, zu beschreiben, ist für viele Menschen besonders schwierig. Doch das Üben lohnt sich. Es macht uns im Umgang mit unserer Umwelt insgesamt bewusster. Beim Betrachten einer Pflanze lässt sich der Blickwinkel immer wieder verändern, von nah zu fern, von klein zu groß, von oben nach unten: Wie sieht die Pflanze aus, wenn ich von oben auf sie herab schaue? Wie sieht sie aus, wenn ich vom Erdboden aus zu ihr empor schaue? Ich kann auch versuchen mir vorzustellen, wie die Pflanze für mich aussähe, wenn ich eine Biene, ein Käfer oder ein Vogel oder gar ein Zwerg oder eine Elfe wäre ... Vor allem ist es hilfreich, vom genauen Betrachten der einzelnen Teile der Pflanze immer wieder zu einem ganzheitlichen Schauen überzugehen, in dem die Geste, der Ausdruck der Pflanze als solcher erfasst werden kann.

#### Übung zur Sinneswahrnehmung – Farben

Machen Sie einen Spaziergang in der Natur. Konzentrieren Sie sich auf die Farben, die Ihnen begegnen, bleiben Sie ab und zu stehen und stimmen Sie sich auf bestimmte Farben ein. Für jede Farbe gibt es zahlreiche Nuancen, die wir ganz unterschiedlich wahrnehmen: helle und dunkle, intensive und blasse, strahlende und »schmutzige«, glänzende und matte. Auch die Farbkombinationen sind interessant. An welchem Pflanzenteil tritt die Farbe auf? Wie reagieren Sie darauf? Gibt es Farben, die Sie besonders ansprechen? Warum?

**Tasten:** Um die Konsistenz eines Pflanzenteils wahrzunehmen ist es oft hilfreich, die Augen zu schließen und nur zu fühlen. Ist das Blatt kuschelig weich oder abweisend rau? Ist der Stängel angenehm glatt oder kantig oder knotig?

**Schmecken:** Beim Kosten unbekannter Pflanzen sollte man natürlich sehr vorsichtig sein! Die stark giftigen Pflanzen muss man kennen, man darf sie nicht probieren! Von den weniger gefährlichen Pflanzen nimmt man ganz vorsichtig ein winziges Stückchen vom Blatt oder der Blüte. Oft teilt sich der Geschmack in unterschiedlichen Phasen mit, so kann ein Blatt zunächst seifig, dann bitter und dann frisch grün schmecken.

**Hören:** Pflanzen drücken sich im Vergleich zu Menschen und Tieren wenig über Geräusche aus. Und doch hören sich zum Beispiel Blätter im Wind ganz unterschiedlich an. Pflanzen können knacken oder knistern, knarzen oder quietschen oder auch summen oder brummen durch ihren geflügelten Besuch.

»Aber was auch immer wir tun, es ist an der Zeit für uns Menschen, zwei wesentliche Gesichtspunkte in unsere Beziehungen mit anderen Lebensformen (und untereinander) zurückzubringen: Achtung und Dankbarkeit.« (FRED HAGENEDER 2004: 238)

Eine wahrhaftige, intensive Begegnung mit einer Pflanze kann nur geschehen, wenn wir uns ganz bewusst auf den Kontakt mit einem anderen Reich von Lebewesen einstellen. Wir müssen die Alltagswelt des Menschen im 21. Jahrhundert hinter uns lassen und uns für den Zeitraum der Pflanzenbegegnung auf das besinnen, was ein lebendiges Natur-Erleben möglich macht – im Außen und in unserem Inneren. Die Grundvoraussetzungen dafür habe ich in vielen Pflanzenbegegnungen eindrücklich erfahren können.

### Stille

Wenn man Tieren in der Natur begegnen will, empfiehlt es sich, ruhig an einem Ort zu verweilen und zu warten. Mitunter kommen sie dann näher an uns heran, als wir es jemals für möglich gehalten hätten. Ähnlich verhält es sich mit den Pflanzegeistern. Wir müssen anhalten, innerlich zur Ruhe kommen, möglichst still und leer sein. Störende Alltagsgedanken sollten wir zunächst anschauen, um uns klarzumachen, in welcher Verfassung wir gerade sind, dann sollten wir sie freundlich vorüberziehen lassen.



### AUS MEINEM PFLANZENTAGEBUCH

Interview mit dem Breitwegerich, *Plantago major* L., Wernersdorf bei Berlin

Hi Wegerich, warum bist du in der Stadt?

*Na wegen der Füße!*

Was ist mit den Füßen?

*Die müssen auf mich treten. Schade, dass nicht barfuss, das wäre schöner für mich, würde mir mehr Kraft zurückgeben. Fuß und ich, wir passen einfach aufeinander.*

Liebst du die Menschen?

*Keine Antwort.*

Was wünschst du dir?

*Liebe.*

Wo kommst du her?

*Ich komme von den Sternen. Wie alles.*



Der Breitwegerich, *Plantago major* L. (Holzschnitt aus ADAMUS LONICERUS 1679)

*Jede Sekunde. Alles strahlt von dort. Durchdringt das Leben. Ist das Leben. Sonst wäre es keins. Ich fühle mich wie ein Flüchtling auf einem Boot. Nicht geliebt. Immer unterwegs, auf der Flucht. Was würde dich retten? Stehenbleiben und lieben. Danke, Namasté! Ich werde das für dich tun.*

### Offenheit und Ehrlichkeit

Offenheit ist das oberste Gebot für eine ehrliche Wahrnehmung. Wir müssen uns frei machen von Vorurteilen, von eigenen Vorstellungen oder angelesenem Wissen über die Pflanze. Wir müssen sie genau so annehmen, wie sie uns in diesem Moment erscheint. Das Gleiche gilt für uns selbst: Unsere Gefühle, Assoziationen und Erinnerungen, die während der Pflanzenbegegnung auftauchen, müssen ehrlich gesehen werden, so wie sie sind, und nicht so, wie wir sie gern hätten. Unsere Wahrnehmungen dürfen nicht von Wunschenken überschattet sein.



### AUS MEINEM PFLANZENTAGEBUCH

Interview mit dem Weißen Gänsefuß, *Chenopodium album* L., Berlin

Ich sitze auf einem Holzzaun. Vor mir ein *Chenopodium album*. Es ist eine der häufigsten Pflanzen hier. Seine Blätter sehen oft aus wie mit Mehl bestäubt. Er hat mich eingeladen, hier bei ihm zu sitzen. Ich möchte so gern auch mit den Pflanzen in der Stadt sprechen. Ich weiß mittlerweile, dass es die Pflanzen und die Landschaft tatsächlich verändert, wenn ich mich liebevoll damit beschäftige.

Es ist windig hier und riecht sogar nach Wasser! Es gibt viel Brachland, ein bisschen Wildnis auf diesem vergessenen Stück Land in Berlin. Ich fühle mich sehr kraftlos heute, fast krank! Wo soll ich meine Kraft in dieser Stadt eigentlich hernehmen? Weder das Trinkwasser, noch die Nahrung aus dem Supermarkt, noch die »Atmosphäre« der Orte bieten besonders viel Gelegenheit dazu.

Lieber Weißer Gänsefuß, möchtest du mir etwas erzählen?

*Ja, Märchen, aber du wirkst zu schwach dafür.*

Kann ich mir Kraft besorgen, weißt du wo? Ich möchte dir doch gern zuhören!

*Er bietet sich selbst an, sein »Mehl«, als Kraftnahrung. Das ist irgendwie nett, und ich fühle mich schon ein wenig besser.*

Was für Märchen erzählst du also?

*Vom Wolf! Es ist das Märchen von Rotkäppchen. Der Wolf bin ich.*

Was willst du damit sagen?

*Du wirst es später verstehen.  
 Warum immer später! Ich habe immer das Gefühl, ich muss warten.  
 Wie empfindest du Zeit?  
 Hauptsächlich mit der Uhr.  
 Aber du kannst sie selbst gestalten! Das Weißliche an mir ist Zauber!  
 Den suchst du doch immer!  
 Bringst du uns also etwas Zauber in die Stadt?  
 Ja, und Nebel. Dunst. Dreck. Das seid ihr! Schmutzig grau. Und das bin  
 auch ich. Das ist das Prinzip, weswegen wir da sind.  
 Ist dann alles gut so, wie es ist?  
 Nein, ich zeige euch, was ist. Ihr seid die Gestalter. Gestalten müsst ihr  
 allein. Wir Pflanzen zeigen nur. Sind da oder nicht da. Kreativ und beweglich,  
 das seid ihr Menschen! Gemeinsam wären wir stark!*

Ich bin erstaunt, was er mir alles erzählt. Man macht sich doch Vorurteile von  
 so schlichten Pflanzen. Aber alles hat eben seinen Platz und ist wichtig dabei.  
 Ich schäme mich geradezu. Denn besonders viel  
 von ihm gehalten hab ich vorher nicht. Es ist wie  
 mit so vielen Pflanzen: Wenn ich sie einmal  
 kennengelernt habe, wächst meine Achtung,  
 meine Verehrung und mein Verständnis!

Und wer ist Rotkäppchen?  
*Rotkäppchen ist dumm, lässt sich überreden  
 von Vorurteilen und entwickelt kein eigenes  
 Denken und Empfinden. Wie so viele von euch  
 Menschen heute.*  
 Kannst du uns helfen, eigenständiger zu  
 denken und zu empfinden?  
*Ja, aber die Voraussetzung ist, dass ihr die  
 Zeit anders gestaltet. Ihr dürft die Zeit  
 niemals »totschlagen«! Das ist gefährlich,  
 denn sie schlägt zurück!*  
 Bist du mit der Zeit verbunden?  
*Ich bin mit allem verbunden!*  
 Was sollen wir also mit der Zeit machen?  
*Anschauen! Verehren.*  
 Und was passiert dann?  
*Ihr seid glücklicher! Und bewusster! Und  
 kräftiger! Das ist es, wie die Welt funktioniert:*



Der Weiße Gänsefuß,  
*Chenopodium album* L. wird  
 heilkundlich nicht genutzt,  
 kann aber zu Kräutersuppen  
 und Wildspinat verarbeitet  
 werden.

*Glück ist Leben im Einklang, im Zeitstrom. Schwimmen. Das ist Fülle und  
 Erfüllung! Das wollt ihr doch! Jetzt geh für heute.  
 Danke. Namasté.*

### Respekt

Achtung im Umgang mit der Pflanze ist wichtig! Auch Pflanzen wollen respekt-  
 und liebevoll behandelt werden. Sie »ernähren« sich von unserer Zuneigung und  
 Bewunderung. In vielen Kulturen ist es üblich, die Pflanze zu begrüßen, sich vor-  
 zustellen, ihr ein Geschenk oder Opfer zu bringen. Selbstverständlich sollte man  
 ihr mitteilen, mit welchem Anliegen man zu ihr kommt. Die Begegnung mit der  
 Pflanze ist ein Geben und Nehmen: ein Austausch.



### AUS MEINEM PFLANZENTAGEBUCH

Interview mit dem Beifuß, *Artemisia vulgaris* L., Lüneburger Heide

Hallo Beifuß! Warum gehst du in die Städte?  
*Weil ich gebraucht werde. Ich will euch glück-  
 lich sehen. Was glaubst du, wie viel schlechter  
 es euch gehen würde, wenn ich euch nicht  
 gefolgt, nicht bei euch wäre? Sehr, sehr  
 schlecht. Das Leben wäre unerträglich für  
 euch. Es wäre düster, kalt und furchtbar!  
 Je mehr ihr mich beachtet, desto schöner wird  
 die Welt. Je mehr ihr alle beachtet, desto  
 individueller, toleranter und friedvoller wird  
 die Welt. Die Aufmerksamkeit, die du uns  
 jeden Tag gibst, ist wichtige Arbeit. Sei stolz  
 auf dein Tagwerk. Glaub nicht, dass es nutzlos  
 ist. Auch du bist in der Stadt. Ich aber bin  
 überall und kann meine Kräfte überall sam-  
 meln. Das musst du auch lernen. Dann wird  
 es dir besser gehen und du wirst kraftvoller  
 sein. Vernetze dich, breite dich aus. Schaffe  
 dir Standorte. Dann wird es gehen.*

Danke für diesen Hinweis! Ich brauche  
 unbedingt mehr Kraft.

*Du kannst sie haben. Nimm sie dir. Täglich. Sei! Nimm! Gib! Liebe! Una!*  
*Wir sind alle eins.*

Danke. Namasté!



Der Beifuß, *Artemisia  
 vulgaris* L. (Holzschnitt aus  
 HIERONYMUS BOCK 1577)

Unsere wenigen einheimischen immergrünen Pflanzen wie Efeu, Eibe, Stechpalme, Mistel und die meisten Nadelbäume haben in unserer Kultur eine große Bedeutung. Vielleicht sind es die heute noch am weitesten verbreiteten Pflanzenbräuche, Efeu und Eiben auf Friedhöfe zu pflanzen und Mistelsträußchen, Stechpalmenzweige, Fichten und Tannen zur Weihnachtszeit ins Haus zu holen – als Zeichen der Verbindung mit der Ewigkeit und der Hoffnung, dass das Lebendige überdauert bzw. wiederkommt.

Der Holunder zeigt mit seinen dunkellila-schwarzen Früchten und seinem trockenen spröden Holz eine starke Saturnsignatur. Holunder und Efeu gelten als Mysterienpflanzen, die uns zur Einsicht in kosmische Zusammenhänge verhelphen können. Sie unterstützen die Auseinandersetzung mit den eigenen dunklen Seiten und können uns helfen, Begrenzungen zu erkennen – und darüber hinauszuwachsen.

Eine saturnische Anwendungsform von Heilpflanzen ist die Einnahme getrockneter und pulverisierter Pflanzenteile. Das Räuchern hat Mars-, Saturn- und Merkurcharakter. Das Verglühen getrockneter aromatischer Pflanzenteile gehört zu den ältesten rituellen Praktiken der Menschheit. Der aufsteigende Rauch symbolisiert den Übergang vom Materiellen zum Geistigen und ist damit dem Saturn verwandt. Häufig dient das Räuchern dem Kontakt mit den Andersweltlichen, mit Geistern und Göttern: Der schöne Duft ist eine Opfergabe, der Rauch eine Brücke zwischen den Welten.

### **Räuchern mit Pflanzen**

Man füllt ein feuerfestes Gefäß, zum Beispiel aus Keramik, Metall oder Speckstein, mit Sand und stellt es auf eine wärmeundurchlässige Unterlage, um den Boden oder Tisch darunter zu schützen. Nun entzündet man Räucherkohle an einer Seite, legt sie hochkant in den Sand und lässt sie einmal komplett durchglühen. Dann wird sie mit einer Metallzange flach hingelegt. Nun können getrocknete Pflanzenteile oder Harze auf die glühende Kohle aufgelegt werden. Mit den Händen, mit Vogelfedern oder Ähnlichem wird der Rauch verteilt. Das Räucherwerk muss immer wieder nachgelegt werden; eventuell muss man Verglühtes zwischendurch von der Kohle abkratzen.

Räuchern kann zur Unterstützung einer Meditation oder eines Rituals angewendet werden und eignet sich hervorragend zur atmosphärischen Reinigung. Manche Räucherstoffe werden auch zu medizinischen Zwecken verwendet.<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Umfangreiche Informationen zur Verwendung von Räucherstoffen finden sich zum Beispiel im Buch «Der Atem des Drachen» von Christian Rättsch.

## **Mars und Venus**

Mars und Venus sind die beiden kosmischen Kräfte, in die wir am engsten emotional verwickelt sind. Sie tanzen um unser Herz, das Zentrum unseres Wohlbefindens. Gemäß der Anordnung der Planeten in der traditionellen Signaturenlehre befinden sie sich direkt oberhalb und unterhalb der Sonne. In der Mythologie kennen wir sie als Krieger und Liebesgöttin. Wir können sie als die männliche und die weibliche Energie bezeichnen, als kosmisches Liebespaar. Meist suchen wir diese Kräfte im Außen und glauben, dass der richtige Liebespartner die Erfüllung all unserer Sehnsüchte bedeutet. Doch es geht vor allem auch um das innere Gleichgewicht der Kräfte. In jedem von uns wohnen der Krieger und die Liebesgöttin.

Die Polarität der archetypischen Gegenspielerpaare wird uns bei Mars und Venus am deutlichsten. Der Konflikt zwischen Abgrenzung und Öffnung, Eigenwille und Hingabe begegnet uns im Leben immer wieder. Stets müssen wir uns entscheiden, was wir an uns heranlassen wollen und wovor wir uns schützen müssen, mit was oder wem wir in Austausch gehen oder wo wir uns abgrenzen möchten. Hier das richtige Maß, die richtige Mitte zu finden, entscheidet über unsere gesunde Grenze als Individuum.

»Der Schamane ist Krieger und Liebesgöttin in einem. Gesundheit ist ein Ausdruck der Harmonie. Deshalb ist das Heilen ein Harmonisieren.«

(CHRISTIAN RÄTTSCH 2005: 13)

Die Kräfte von Mars und Venus in Einklang zu bringen, gilt als eine hohe Kunst, als Ausdruck der höchsten Vollendung. In der griechischen Mythologie zeugen Ares (Mars) und Aphrodite (Venus) eine Tochter mit dem schönen Namen Harmonia. In der Vereinigung von Mars- und Venuskräften liegt die höchste Glückseligkeit. Auch Gesundheit ist ein Ausdruck der Harmonie. Pflanzen mit starken Mars- oder Venuskräften können uns mit diesen Prinzipien vertraut machen. Pflanzen, die Mars- und Venuskräfte in sich vereinen, können uns Vorbilder sein in der Fähigkeit, das scheinbar Gegensätzliche zu vereinen.

## Das Venusprinzip

»Liebe ist ein Sich-Öffnen, eine Öffnung in eine Welt ohne Grenzen,  
eine Welt, die nirgendwo endet. Liebe beginnt, doch sie endet nie.  
Sie hat einen Anfang, aber kein Ende.« (OSHŌ 2002: 106)

Venus ist Liebe. Sie ist die große Liebesgöttin, die Lust und Sinnesfreuden schenkt. Sie verbindet innere Reinheit mit äußerer Schönheit. Der Venus bzw. Aphrodite unterstehen die Aphrodisiaka – Mittel, die die Liebesfähigkeit, den Genuss und die Wonne fördern. Die Venus ist das weibliche Prinzip der Hingabe und Verführung. Dem damit verbundenen Kontrollverlust kann man skeptisch gegenüberstehen. Man kann sich von Venus aber auch zur Hingabe an seine Lebensaufgabe verführen lassen. Schönheit und Freude sind ihre Wegweiser. Venus ist das Lustprinzip. Sie vermittelt Entspannung und Entkrampfung und macht das Leben runder und weicher.

Venus ist allumfassende Liebe. Sie ist die Liebesgöttin, die bedingungslos allen Wesen Liebe schenkt. Sie kann unser Herz mit einer göttlichen Herzenergie erfüllen, uns für die Weisheit höherer Ebenen öffnen und uns mit der kosmischen All-Einheit verbinden. Mit dieser Vereinigungskraft öffnet sie ein Tor in eine Welt jenseits der quälenden Auseinandersetzungen im Spannungsfeld der Polaritäten und jenseits der Angst.



Die weiß-rosa blühende Seerose ist von bezaubernder Schönheit. (Holzschnitt aus ADAMUS LONICERUS 1679)

Venus, die verführerische Frau, wird mit dem Fall aus dem Paradies in Verbindung gebracht, wir misstrauen ihr. Doch tatsächlich ist sie es, die uns in die Harmonie bringen kann. Venuskräfte fördern die Liebesfähigkeit, die sich nicht nur auf Lebenspartner, Familie und Freunde erstreckt. Die Venus gilt in der Astrologie als der Planet des »kleinen Glücks« – im Unterschied zu Jupiter, das »große Glück«. Es heißt, dass sie all unsere Sehnsüchte in Glückseligkeit verwandeln kann. Sie ist das erhaltende Prinzip des Universums, der Planet der Regeneration und der Heilung.

### Götterwelt

In der griechischen Mythologie wird berichtet, wie Aphrodite geboren wurde: Nachdem Saturn bzw. Kronos seinem Vater Uranos die Geschlechtsteile abgeschlagen und sie ins Meer geworfen hatte, bildete sich weißer Schaum – griech. *aphros* –, dem ein Mädchen entsprang: Aphrodite. Sie schwamm zur

Insel Zypern, stieg dort aus dem Wasser und überall, wo sie hintrat, entsprossen junges Gras und Blumen unter ihren zarten Füßen. Eros und Himeros – altgriech. »Sehnsucht« – begleiteten sie. Bekleidet, bekränzt und geschmückt wurde Aphrodite bei den Göttern eingeführt. Alle küssten sie, als sie sie erblickten, hielten ihre Hand und wünschten sie zur Frau in ständiger Ehe (vgl. KERÉNYI 2003: 27f.). Aphrodite hatte viele Liebhaber, zum Beispiel den schönen Jüngling Adonis. Manche Geschichten nennen sie als Ehefrau des Ares. Andere berichten, sie sei die Gattin des Hephaistos, habe diesen aber mit Ares betrogen. Aphrodite wurde in vielen Aspekten verehrt, unter anderem auch als Schutzgöttin der Geburt. Das Venus- und das Mondprinzip stehen sich sehr nahe. Weibliche Göttinnen verkörpern oft beide Aspekte.

Die germanischen Göttinnen Frigg und Freya<sup>13</sup> werden ähnlich wie die römische Venus und die griechische Aphrodite als Fruchtbarkeit spendende Göttinnen der Liebe beschrieben. Doch anders als diese wurden sie auch mit Sehertum, Magie und Zauberei in Verbindung gebracht. Frigg weiß wie Odin die Schicksale der Menschen voraus. Von Freya heißt es, sie habe Zauber geübt. Freya besitzt einen Wagen mit einem Katzenspann und ein magisches Falkenhemd, durch das sie sich in den flinken Greifvogel verwandeln kann. Freya war vermutlich die Göttin der Völvas, der germanischen Seherinnen (vgl. METZNER 1994: 149). Frigg bzw. Freya gelten als Odins Gemahlin oder Geliebte. Doch ähnlich wie dieser sind sie sehr freigebig mit ihren Liebeskünsten. Nach METZNER (1994: 149) stehen sie in der Tradition der Göttinnen wie Ishtar, Inanna und Astarte, deren Kulte das Darbringen ritueller Sexualität beinhalten; durch die Anbetung der Göttin wurde die Hingabe der Frau zu etwas Heiligem gemacht.



Venus ist das Prinzip der allumfassenden Liebe und Glückseligkeit, hier repräsentiert in der Blüte des Schlafmohns.

13 Freya ist vermutlich eine nordische Abzweigung der Frigg. Sagen über Freya sind nur aus Norwegen und Island bekannt, sie wiederholen und ergänzen jedoch die Schilderungen über Frigg (GOLTHNER 1895: 348f.).



Frau Holle bietet uns ihre schwarz-glänzenden Früchte an.

verbindet uns mit der Lebenskraft, mit Körperlichkeit, mit purer Energie und Aktivität. Sie bringt uns »mitten ins Leben«. Die »rote Göttin« ist die Mutter, die Frau, die das Wunder der Geburt vollbringt. Sie ist aktiver Teil der Fruchtbarkeit, die den Fluss der Lebendigkeit über die Generationen hinweg in Gang hält.

### Schwarz

Ab August, wenn die Früchte reifen und sich mehr und mehr schwarz färben, werden die Stängel purpurn, und wieder ergibt sich ein beeindruckendes Farbenspiel. Die schwarzen runden Früchte glänzen verführerisch. Sie stecken voller Vitamine und wertvoller Anthocyane und können zu vielen wohlschmeckenden Speisen und Getränken verarbeitet werden, die unser Immunsystem für die kalte und an frischer Nahrung arme Winterzeit stärken. Frau Holle bietet uns diese Früchte an, bevor sie sich, mit den meisten anderen grünen Pflanzen im Gefolge, langsam zur Winterruhe zurückzieht. Die schwarz-lila Früchte und die spröden grauen Äste des Holunderstrauchs sind Zeichen Saturns. Er ist der Hüter der Schwelle ins Jenseits, der Herrscher über die letzte Zeit eines jeden Lebenszyklus.

Die Verehrung der verschiedenen Aspekte des Weiblichen in Form einer dreigestaltigen weiblichen Gottheit, die in den Farben Weiß, Rot und Schwarz erscheint, war und ist in vielen Teilen der Erde verbreitet. Sie repräsentiert das ewige Werden und Vergehen, das Kommen und Gehen der lebensspendenden Kräfte der Natur. Der Holunder verkörpert wie keine andere Pflanze diese Große Göttin, die Dreigestaltige, die sowohl als die Eine, aber auch in all ihren einzelnen Erscheinungsformen gesehen wird. Auch die Gestalt der germanischen Holle oder Holda verkörpert sie alle drei, vor allem aber gilt sie als Göttin der Unterwelt und Herrscherin über die dunkle Jahreszeit. In der germanischen Mythologie ist Holle oder Holda gemeinsam mit Wotan die Anführerin der Wilden Jagd (vgl. GRIMM 1875–1878: 222f.). Ihr jährlicher Umzug in den zwölf Raunächten, »wo es nicht

recht geheuer ist«, bringt dem Land Fruchtbarkeit (vgl. GRIMM 1875–1878: 222). Die dunkle Jahreszeit ist für die Natur – auch die Natur in uns – eine Zeit des Rückzugs ins Innere. Es ist eine Zeit der Be-Sinnung – eine gute Zeit, um über die Ernte des vergangenen Jahres, das bisher Erreichte nachzudenken und neue Pläne und Ziele zu entwickeln. In der Therapie kann man den Holunder nutzen, um tiefe seelische Reinigung und Prozesse der Neuorientierung zu begleiten.



### AUS MEINEM PFLANZENTAGEBUCH

Interview mit dem Holunder, *Sambucus nigra* L., Berlin-Friedrichshain

Ich mag diese wilden Ecken in der Stadt! Ich habe diese Gegend »Dead End« getauft, weil hier neben ein paar Autowerkstätten so viele ungenutzte Grundstücke sind, halb zerfallene Häuser, verwilderte Gärten. Viele große Holunder stehen hinter dem Bauzaun. Ich betrachte den Holunder längere Zeit, und mir kommt ein sehr warmes, freundliches Gefühl entgegen. Der Holunder erscheint mir anders als andere Pflanzen, als ob alle anderen Pflanzen seine Kinder seien.

*»Sammeln und verdichten«, sagt er. Du darfst nicht immer nur unsere Botschaften sammeln, du musst die Informationen auch verarbeiten. Sammeln und verdichten. Sammeln und verdichten. Sammeln und verdichten.*

In mir klingt dieser Satz noch lange nach.

### In Frau Holles Kessel der Regeneration

Der Holunder ist eine Pflanze, die uns Ehrfurcht einflößt. Sie lehrt uns Achtsamkeit und Respekt vor der Regenerationskraft der Natur, auch der Regenerationskraft in uns selbst. Bei meinen Begegnungen mit dem Holunder war ich stets beeindruckt von seiner Wärme und Freundlichkeit – und der Heilsamkeit dieser Kraft! Beobachtet man den Holunder im zeitigen Frühjahr, so erscheint es wie ein Wunder, wenn aus den grauen, dünnen, trockenen Ästen reichlich vitale grüne Blätter austreiben und alsbald auch die knospenden Blütenstände. Es kommt zudem regelmäßig vor, dass ein



Frau Holle als Anführerin der Wilden Jagd. (Abbildung aus WILHELM VOLLMERS »Wörterbuch der Mythologie« 1874)



Der Holunderstrauch  
im März.



Der Holunderstrauch  
im Mai: Totgelaubtes  
erwacht zu neuem Leben.

Holunderstrauch zu zwei Dritteln abstirbt und sich dann wieder zu einer kraftvollen vitalen Pflanze regeneriert. Der Holunder zeichnet uns damit ein deutliches Bild, wie aus dem Totgelaubten, aus der Unterwelt, stets neues Leben entsteht. Sein Wesen bietet uns die Chance, sich mit diesem Fluss des Lebens zu verbinden, mit der unerschöpflichen geheimnisvollen jenseitigen Quelle. Mit ihm wird uns eine tiefe Reinigung möglich, porentief und von Grund auf. Der Holunder kann unser Innerstes nach außen holen. Auf der körperlichen Ebene zeigt sich das in seiner schweißtreibenden, harntreibenden, abführenden und brecherregenden Wirkung (siehe unten).

Auf der geistig-seelischen Ebene kann der Holunder uns unterstützen, wenn wir uns mit den eigenen dunklen Seiten, der inneren »Schattenwelt« auseinandersetzen wollen. Mond und Saturn sind seine auffälligsten Signaturen. Damit ist er in erster Linie ein »Schwellenholz«, eine Brücke in die unsichtbaren Welten. Wenn man sich auf den Holunder einlässt, spürt man schnell einen Sog in die Tiefe. Und es erscheint einem, als ob sein Reich unter der Erde viel größer wäre als seine

Erscheinung in der oberen Welt. Der Holunder lädt uns ein, an seinen Wurzeln hinab in die Unterwelt zu steigen, in das Reich der Frau Holle. Sie führt uns durch die Abgründe; mit ihr an der Seite können wir ohne Angst (in den Brunnen) hinabtauchen und Körper und Seele, unser Leben, von Grund auf reinigen. Dann gibt uns Frau Holle die Spule mit unserem gereinigten Lebensfaden und jede Menge »Gold« mit auf den weiteren Weg. Dieses Gold steht für die volle, eigene Kraft, die wir zur Verfügung haben, wenn wir uns selbst ganz genau kennen, wenn wir uns mit unseren Ahnen und der universalen Quelle verbinden. Nach KALBERMATTEN (2002: 76f.) hat der Holunder einen besonderen Bezug zu Reifungsprozessen, zum Erwachsenwerden und der Übernahme von Verantwortung. Das Märchen von Frau Holle lehrt uns viel über die tiefe Reinigungs- und Regenerationskraft des Holunders.



### AUS MEINEM PFLANZENTAGEBUCH

Interview mit dem Holunder, *Sambucus nigra* L., Lüneburger Heide

Der Holunder hat es mir noch einmal angetan. Ich möchte mehr von ihm wissen. Bisher bin ich bei unseren Begegnungen immer eingeschlafen. Tatsächlich! Am Wegesrand bei ihm sitzend bin ich eingenickt, ich konnte nicht anders. Und jetzt werde ich schon wieder müde.

Bitte, Frau Holle, mach mich nicht schläfrig. Erzähl mir was über dich!  
*Ich bin schön. Und ich habe viele Arme. Ich spüre vieles und ich greife nach Vielem. Mach dich leer. Vertrau mir. Hab keine Angst.*

Der Wind rauscht in ihren Blättern. Und während sie spricht, habe ich ein Bild vor Augen, von einer Hexe mit langen, ausgestreckten Fingern ...

*Schwarz wie die Nacht. Rot wie das Blut. Grün wie das Leben. Ich rühre die Energien. Ich rühre im Topf. Mit meinen vielen weißen Schneebesen. Alt und knöchrig bin ich und doch immer lebendig. Ich bin kaum totzukriegen. Dazu bin ich selbst zu sehr Tod. Leben und Tod sind eins – das zeige ich. Ich bin alles! Deshalb erschrecke ich die Menschen. Ich bin sie alle und schließe die drei Formen des Weiblichen ein: jung, reif und alt. In mir sieht sich jede Frau, wenn sie sich denn als Frau sieht. Meine runden Früchte sind mit der Welt und dem Weiblichen assoziiert und mit der Vollkommenheit. Vergiss nicht, ich bin alles. Ich gebe dir Liebe. Alles-Liebe. Jede Liebe. Und ich freue mich über deine Liebe und Zuwendung. Das ist sehr wichtig, was du tust. Es ist etwas, das wiederkommen muss.*

## Der Holunder – Wesentliches auf einen Blick

### Signaturen

Mond, Saturn, auch Mars

### Wichtige Inhaltsstoffe

**Blüten:** Flavonoide, Chlorogensäure, ätherische Öle, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Triterpene, Kaliumsalze

**Früchte:** Flavonoide, Anthocyane, Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin A, die Samen enthalten das cyanogene Glykosid Sambunigrin

**Blätter und Rinde:** Alkaloide

### Pharmakologische Heilwirkungen

**Blüten:** schleimlösend, auswurfördernd, schweißtreibend, immunstimulierend, entzündungshemmend

**Früchte:** nervenstärkend, immunstärkend, entzündungshemmend, antioxidativ, schweißtreibend, auswurfördernd, leicht abführend

**Blätter und Rinde:** stark harntreibend, abführend, brecherregend, entzündungshemmend

### Rituale und Brauchtum

Ahnenkult, Kontakt mit Unterwelt/Anderswelt, Totenkult, Fruchtbarkeitszauber, Heilzauber, Krankheitsübertragung, Schutz

### Wesentliche Heilkräfte

Tiefe Reinigung, Chance zur Neuorientierung bzw. »Neuprogrammierung«, Auseinandersetzung mit den eigenen Schatten, Unterstützung der Fortentwicklung, Reifung, Anbindung an die Ahnen, Anbindung an die universale Lebenskraft, Aussöhnung mit der Natur, Förderung der Akzeptanz für Wandlungsprozesse

### Zu beachten

Der Holunder ist ein mächtiger Pflanzengeist. Es empfiehlt sich, ihm immer mit besonderem Respekt zu begegnen.

Die Einnahme roher Holunderbeeren führt zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Durch Erhitzen werden die cyanogenen Glykoside unschädlich gemacht. Daher müssen die Holunderbeeren vor dem Verzehr mit Hitze behandelt

werden (STERN und ELL-BEISER 2022: 374). Blätter und Rinde wirken innerlich genommen drastisch harntreibend und abführend und sollten von Laien im Umgang damit nicht verwendet werden. Für die Blüten sind keinerlei Gegenanzeigen, Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Mitteln bekannt.

### Anwendungsgebiete

Erkältungskrankheiten (Blüten), Entzündungen und Infektionen der Atemwege wie Mandelentzündung, Heuschnupfen, Allergien, Raucherhusten, Stirnhöhlenentzündung, Entzündungen der Mundschleimhaut (Blütentee, Urtinktur aus Blüten und Blättern oder Beerensaft), Fieber, Erkältungskrankheiten, Ausleitung von Toxinen (Schwitzkur mit dem Blütentee), Abwehrstärkung (Blütentee oder Beerensaft), Beruhigung und Nervenstärkung, Schmerzen, Rheuma (Blüten und Beeren), Neuralgien (Beerensaft), Entzündungen, Verbrennungen der Haut (Salbe aus Blüten oder Blättern), Zusatztherapie in der Krebsbehandlung (Beerensaft), Unterstützung in Phasen der Neuorientierung, Lebenskrisen (Pflanzenbegegnung), bei Entwicklungsverzögerungen, stockenden Prozessen (wesenhafte Urtinktur)

**Empfehlung der Kommission E:** Erkältungskrankheiten (Holunderblüten)

### Ernte und Einkauf

Man erntet die ganzen Blütendolden, wenn sie in voller Blüte sind, und legt sie in einer Schicht zum Trocknen aus. Die einzelnen Blüten werden mit der Hand vorsichtig abgerebelt, wenn sie knisternd trocken sind. Die Droge sollte ein elfenbeinfarbenes Aussehen haben und kräftig duften.

Auch die reifen schwarzen Beeren werden am besten geerntet, indem man die ganzen Dolden vorsichtig abschneidet und in einen Eimer legt. Erst zuhause streift man die einzelnen Beeren mit der Gabel vorsichtig ab und trocknet sie, wenn nötig auch bei bis zu 70 Grad im Ofen oder auf der Heizung. Im Handel bzw. in der Apotheke erhältlich sind zum Beispiel die getrockneten Blüten (*Sambuci flos*) und Beeren (*Sambuci fructus*), der Holundersaft aus den frischen Früchten und die wesenhafte Urtinktur (*Sambucus nigra* Ø) aus frischen Blättern und Blüten.

## Der Apfel – Im Venusgarten

*Malus sylvestris* (L.) Mill. (Holzapfel),  
*Malus domestica* Borkh. (Gartenapfel), Rosaceae

Der Apfel war und ist das beliebteste Obst in unserer Klimazone und unserer Kultur. In manchen ländlichen Gegenden finden sich noch an jedem Gehöft Streuobstwiesen, und Apfelbäume säumen die Landstraßen. Aber auch in der Stadt ist der Apfel allgegenwärtig: in jedem Supermarkt, an jedem Obststand kann man ihn kaufen. Knackige, makellose, runde Äpfel begegnen uns auch oft in Zeitschriften und Fernsehspots, in der Werbung für Drogerieartikel wie Zahnpasta und Parfüm. Der Apfel wird in zahlreichen Gerichten in der Küche verwendet, zum Fleisch, zum Gemüse, als Kompott oder Gebäck, er ist praktische Zwischenmahlzeit und Reise-



Blühende Apfelbäume  
schmücken den Wegesrand.

proviant. Unsere Großmütter und die alten Naturheilkundler schätzten den Apfel auch sehr als »Hausmittel« und Heilmittel, und tatsächlich hat uns der Apfel viel Heilsames zu bieten.

### Apfel-Geschichte

Unsere heutigen Kulturäpfel (*Malus domestica*) stammen vom asiatischen Wildapfel (*Malus sieversii*) ab. Vermutlich gelangte er entlang der Seidenstraße von Kasachstan nach Europa und kreuzte sich auf diesem Weg mit dem auch bei uns einheimischen Europäischen Wildapfel (*Malus sylvestris*), auch Holzapfel genannt. Die Früchte des Holzapfels sind klein, das Fruchtfleisch ist hart und schmeckt sehr sauer und zusammenziehend. Der Baum selbst ähnelt unseren heutigen Kulturapfelbäumen mit einem bedeutenden Unterschied: Die Zweige tragen zahlreiche Dornen, die aus umgewandelten Kurztrieben gebildet werden. Der wilde Holzapfel ist in unserer Landschaft, in unseren Hecken und lichten Wäldern leider sehr selten geworden, ja beinahe ausgestorben. Manche Förster pflanzen ihn noch als Wildäsung, und in den Gärtnereien wird er noch immer als Grundlage für die veredelten Apfelsorten verwendet, aber die Wildnis für den wilden Apfelbaum gibt es nicht mehr.

Schon unsere Vorfahren in der jüngeren Steinzeit haben die Holzäpfel genutzt. Bei Ausgrabungen neolithischer und bronzezeitlicher Pfahlbauten in Skandinavien, Deutschland, der Schweiz und Oberitalien fand man Äpfel, die in zwei oder drei Teile gespalten waren und die man vermutlich für den Winterbedarf getrocknet hatte (SIEG 1939: 40). Neben Schlehen, Bucheckern, Eicheln und Haselnüssen gehörte der Holzapfel zu den Baumfrüchten, die unseren Vorfahren zur Verfügung standen (AIGREMONT 1907–1910/I: 60). Äpfel und Haselnüsse gehörten aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit und des recht angenehmen Geschmacks sicher zu den besonders beliebten und dankbar von der Natur empfangenen Gaben. Sie sicherten in der kalten, dunklen und entbehrensreichen Winterzeit das Überleben. Vermutlich spielen sie aus diesem Grund bis heute im Weihnachtsbrauchtum eine wichtige Rolle. Äpfel und Nüsse in der Weihnachtszeit zu verschenken, ist eine sehr alte Tradition, die Fruchtbarkeit und Lebenskraft zu achten und die Geschenke der Natur zu teilen.

Schon die Griechen und Römer sollen verschiedene Apfelsorten gezüchtet haben, die sie dann in Europa verbreiteten. Im *Capitulare* Karls des Großen wird bereits eine große Anzahl von Apfelsorten genannt (AIGREMONT 1907–1910/I: 60). Während es früher mehrere hundert, wohl sogar über tausend Apfelsorten gegeben hat, sind heute im Gartenfachhandel nur etwa vierzig Sorten zum Anbau erhältlich. In den Obstregalen der Supermärkte schrumpft die Auswahl auf fünf



Streuobstwiese mit blühenden Apfelbäumen.

bis sechs »globale« Apfelsorten, die weltweit angebaut und gehandelt werden. Viele alte regionale Sorten gehen uns heute aus Desinteresse, Unkenntnis und mangelnder Pflege unwiederbringlich verloren. Damit verschwinden auch wertvolle Eigenschaften aus dem verfügbaren Genpool, wie zum Beispiel die Widerstandsfähigkeit gegen Schädlinge und die Anpassung an das jeweilige Klima einer Region. Pomologen-Vereine auf deutscher und europäischer Ebene setzen sich dankenswerterweise für den Erhalt der Sortenvielfalt ein und pflegen ihre Kenntnis über die Bestimmung der alten Sorten von Äpfeln, Birnen und Kirschen.<sup>23</sup>

### Freude und Lust

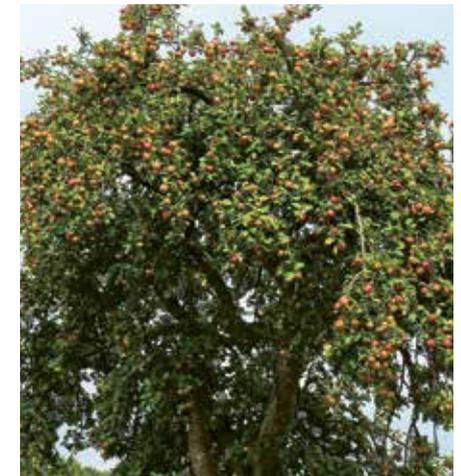
Der schöne runde Apfel wurde offenbar seit jeher mit den weiblichen Rundungen gleichgesetzt. Er ist Begleiter vieler weiblicher Gottheiten. Bei den Griechen war er der Aphrodite geweiht, bei den Etruskern und Römern der Venus, bei den Germanen der Freya und Iduna. Zu Magdeburg soll Karl der Große ein Bildnis der Freya zerstört haben, das sie mit drei Äpfeln in der linken Hand zeigt, hinter ihr waren drei weitere Frauen zu sehen, jede mit einem Apfel in der Hand (AIGREMONT 1907–1910/I: 62).

<sup>23</sup> Pomologie ist die Lehre von den Obstarten und Obstsorten, Pomona ist die römische Göttin der reifenden Früchte (vgl. zum Beispiel <http://www.pomologen-verein.de>, abgerufen am 20.02.2023).

Die Frucht der Liebesgöttinnen wurde zu unschuldigen Liebesorakeln und erotischem Liebeszauber genutzt. Die Darreichung eines Apfels galt allgemein als Liebeserklärung mit der Bitte um Gegenliebe. Mit einem präparierten Apfel konnte eine Frau den Mann, den sie zum Geliebten ersehnte, verzaubern. Sie behaftete den Apfel mit ihren Körperflüssigkeiten und ihrem Geruch, indem sie ihn eine Zeitlang unter der Achsel trug oder des Nachts zwischen ihre Scham legte. Eine recht unfaire Art des Liebeszaubers war es, die Apfelkerne zu vermahlen und mit Menstruationsblut vermischt dem Mann in die Speise zu mengen (AIGREMONT 1907–1910/I: 66). So weit verbreitet muss die mit dem Apfel verbundene Art der Liebesanbahnung gewesen sein, dass man über ein Mädchen, das noch nichts von der geschlechtlichen Liebe wusste, sagte: »Sie hat des Apfels Kunde nit« (AIGREMONT 1907–1910/I: 68). Ein junges, unschuldiges Mädchen musste sich wohl vorerst mit dem Apfelorakel begnügen: Wenn sie von einer Witwe einen Apfel erbitten konnte, diesen in zwei Hälften schnitt, die eine Hälfte aß und die andere unter das Kopfkissen legte, konnte sie im Traum ihren zukünftigen Mann erblicken. Wenn sie einen Apfel in einem Stück schälte und die lange Schale hinter sich warf, konnte sie aus dem entstandenen Zeichen sogar den Namen des Zukünftigen erraten (AIGREMONT 1907–1910/I: 67).

### Fruchtbarkeit und Unsterblichkeit

Die Äpfel der Göttinnen galten als Fruchtbarkeitsspender. Darunter verstand man nicht nur den Kindersegen, sondern die Lebenskraft der Natur schlechthin.



Der schöne runde Apfel erinnert an schöne weibliche Rundungen – stets war er der Begleiter weiblicher Liebesgöttinnen und galt als Fruchtbarkeitsspender.

## Die Maikönigin

Der Weißdorn schenkt uns Frieden und Gelassenheit. In seinem Schutze können wir ohne Angst unsere Gefühle zulassen, »unser Herz ausschütten« und tief eintauchen, in die Erforschung unseres Selbst und des Seins an sich. Es ist eine gute Pflanze zur Unterstützung meditativer Praxis. Der Weißdorn hilft auch, sich nicht immer alles zu Herzen zu nehmen, sich ohne Schuldgefühle zu erlauben, sich abgrenzen zu dürfen.

Der Weißdorn zeigt in großer Vollendung, wie sich männliche und weibliche Kräfte sinnvoll und heilsam ergänzen. So verwundert es nicht, dass er in verschiedenen Kulturen und auch bei unseren heidnischen Vorfahren ein wichtiger Bestandteil von Fruchtbarkeitskulten, Maifeiern, Liebeserklärungen und Heiratszeremonien war. Im heidnischen Weltbild ist der Weißdorn ein Baum der Liebesgöttin.

Seine Blüte fällt in den Wonnemonat Mai. Wenn der Strauch seine weiße Pracht entfaltet, dann erwacht mit ihm die Natur. Im blühenden Weißdorn sah man die Große Göttin in ihrem jungfräulichen, wilden, ungebundenen und verführerischen Aspekt. Diese weiße Göttin nahm als Maienkönigin in der schönsten Jungfrau im Dorf Gestalt an. In ausschweifenden Maifeiern beschwor man die Frühlingskräfte und die Fruchtbarkeit. Vor allem in Irland wird als Maibaum ein stattlicher, hochgewachsener Weißdornstrauch gewählt. In England und Frank-



Das »Hochzeitskleid« des Weißdorns im Mai.

reich wird die Maienkönigin mit blühenden Weißdornzweigen geschmückt, und oft wird beim Umtanzen des Maibaums ein Weißdornzweiglein in der Hand gehalten (vgl. STORL 2000a: 189).

Im Orient galt die Darreichung eines Weißdornzweiges als symbolische Liebeserklärung (AIGREMONT 1907–1910/I: 55). Bei den alten Griechen war der Weißdorn der Fruchtbarkeits- und Korngöttin Demeter geweiht (AIGREMONT 1907–1910/I: 55). Weißdornzweige wurden in ihrem Tempel geräuchert. Bei einer Hochzeit wurden Braut und Traualtar mit Weißdornblüten bekränzt. Beim Hochzeitszuge trug man aus Weißdornholz gefertigte Fackeln (STUHLEMMER 2003: 118, HÖFLER 1908: 88). Der Weißdorn spielt im Gebärzauber als sogenanntes Springkraut eine Rolle (vgl. BÄCHTOLD-STÄUBLI 1927–1942/IX: 448): Die Schwangere sollte drei Dornen von dem Strauch abbrechen und diese in einem Säckchen auf der linken Seite tragen, dann werde sie eine leichte Geburt haben. Ein weiteres altes Rezept zur Geburtsförderung besagt: Man nehme einen Hagedorn, fasse ihn an der Spitze und lasse ihn dreimal auf den bloßen Leib der Frau fallen.

Man kann sich denken, dass die ausschweifenden Maifeierlichkeiten und Fruchtbarkeitskulte mit dem Weißdorn der christlichen Kirche ein (Hage-)Dorn im Auge waren. So wurde die positive Bewertung des Weißdorns ins Gegenteil verkehrt. Das gilt auch für den Gebärzauber: Man erzählte sich, dass die Hexen auf ihrer Fahrt zum Blocksberg die Spitzen des Weißdorns abbrechen und essen würden. Deshalb könnten Schwangere nicht gebären, wenn man ihnen Äpfel (oder Birnen oder Mispeln) gibt, die auf Weißdornstämme gepropft gewachsen sind; nach AIGREMONT (1907–1910/I: 55) betrachtete man das Essen dieser Früchte sogar als Verhütungsmittel.

### Hagedorn – Schutzzauber

Weißdorn, Schlehen, Brombeeren, Wildrosen, Holunder und anderes Gestrüpp siedeln gern am Rand des kultivierten Landes bzw. werden dorthin zurückgedrängt oder auch als willkommener lebender Schutzzaun vor Wind, Wetter und anderen Unbilden gepflanzt und gepflegt. Zu Beginn der Sesshaftwerdung der Menschen bildeten solche Hecken überall das Randbiotop der inselhaften kleinen Zivilisationen und damit eine wichtige Abgrenzung und einen wertvollen Schutz vor der Wildnis außerhalb. Das Zaungehege war für unsere Vorfahren ein magischer Ort. Der Hag markierte auch den Herrschaftsbereich des Hausgeistes. An der offenen Feuerstelle im Haus und in der Hecke selbst opferte man ihm Salz und Brot und bat um eine gute Zusammenarbeit (HÖFLER 1908: 86). Im Gehege wuchsen auch die wichtigsten Heilkräuter für den Hausgebrauch. Im Hag konnte man sich behaglich fühlen.

## Amarum aromaticum

In erster Linie ist die Schafgarbe als *Amarum aromaticum* ein vorzügliches Tonicum, ein Mittel, um den Appetit, die Sekretionstätigkeit im Verdauungstrakt und den Kreislauf anzuregen. Die in der Schafgarbe enthaltenen Flavonoide wirken zudem krampflösend. So kann sie gut bei Bauchschmerzen und Blähungen angewendet werden und auch bei krampfartigen Beschwerden während der Menstruation, die ja häufig mit Verdauungsbeschwerden einhergehen. Diese Indikationen sind auch heute noch am besten bekannt. Aufgrund ihrer zusätzlich stark entzündungshemmenden Wirksamkeit wird die Schafgarbe auch bei Magenschleimhaut- und Dickdarmentzündungen eingesetzt (vgl. zum Beispiel ECKSTEIN und FLAMM 1932: 93). Weiterhin kennt man sie als Heilmittel bei Lebererkrankungen, als Mittel zur Förderung des Gallenflusses und Entgiftungsfunktion der Leber.

Durch den hohen Kaliumgehalt wirkt die Schafgarbe harntreibend. Im Sinne einer Durchspülungstherapie bei Harnwegsinfekten kann sie daher, auch wegen ihrer antibiotischen Wirksamkeit, gut hilfreich sein. Durch die Anregung der Aufnahme- und Ausscheidungsvorgänge gilt die Schafgarbe auch als sogenanntes blutverbesserndes bzw. blutreinigendes Mittel. Damit gehört sie zu den Heilpflanzen, die sich für Ausleitungs- bzw. Frühjahrskuren eignen, zum Beispiel bei rheumatischen Erkrankungen, Hauterkrankungen oder chronischer Müdigkeit. Sogar im Anfangsstadium der Zuckerkrankheit soll sie hilfreich sein (vgl. zum Beispiel WILLFORT 1975: 431).

Die Schafgarbenblättchen kann man als verdauungsförderndes Gewürz verwenden, das ganz besonders für die Zubereitung fetter Speisen geeignet ist. Es ist sehr geschmacksintensiv und sollte daher nur in kleinen Mengen zugegeben werden. Bereits im März und April kann man die ersten frischen Blättchen ernten und zu Wildsalat oder Wildgemüse verarbeiten oder einfach auf ein Butter- oder Quarkbrot legen. Die Pflanze treibt schnell neue Blätter nach. Alle paar Tage kann man sich wieder an der Fülle der Natur erfreuen.

## Wundheilkraut

Die Schafgarbe ist eine bedeutende Wundheilpflanze. Diese Wirkung liegt wohl vor allem in ihrem ätherischen Öl begründet, einem »ausgezeichneten Heil- und Hautöl« (WERNER und BRAUNSCHWEIG 2006: 189). Es wirkt stark entzündungshemmend, antibiotisch und wundheilungsfördernd. In der Aromatherapie wird es, in einem fetten Basisöl verschüttelt, äußerlich bei entzündlichen Erkrankungen und zur Wundheilungsförderung eingesetzt. Auch die in der Schafgarbe enthaltenen Gerbstoffe, die mit den Eiweißstoffen von Haut und Schleimhaut unlösliche

Verbindungen herstellen und dadurch eine stabile Schutzschicht bilden, machen die Anwendung der Pflanze als Wundheilkraut plausibel. Alkoholische Auszüge aus der Schafgarbe werden zum Beispiel auch in der Anthroposophischen Medizin bei kleineren Wunden, insbesondere leicht blutenden Hämorrhoiden verwendet.

Die Verwendung der Schafgarbe als Wundheilkraut hat eine lange Geschichte, schon Achilles, ein Held der griechischen Mythen, soll sie gekannt haben (PLINIUS XXV: 19/42). Ob es sich bei der sagenhaften Achillespflanze tatsächlich um unsere *Achillea millefolium* handelt, ist nicht zweifelsfrei klar. Auch in Griechenland und Kleinasien gibt es mehrere Arten der Gattung *Achillea* (RÄTSCHE 1995: 340f.). Plinius beschreibt zudem offenbar sehr verschiedene Pflanzen, die als das achilleische Wundheilkraut angesehen werden.

Auch aus anderen Kulturen ist die Verwendung der Schafgarbe zur Wundheilung bekannt. Von den Ureinwohnern Nordamerikas ist überliefert, dass sie in Notfällen das Kraut zwischen Steinen zerquetschten und den Brei auf die frischen Wunden auflegten (STAMMEL 2000: 154). Zumeist wurde das Schafgarbenkraut getrocknet und pulverisiert auf die Wunden aufgetragen. US-Soldaten übernahmen diese Anwendung, und so erhielt die Schafgarbe, ähnlich wie in der Antike, dort den Namen *Soldier's woundwort*. Auch die Isländer sollen zerhackte Blätter des Krautes zu einer Salbe verarbeitet haben, die sie bei Wunden und Ausschlägen gebrauchten (MARZELL 1938: 268).

## Blut und Blutkreislauf

Die Schafgarbe scheint eine besondere Beziehung zum Blut zu haben. Dabei soll sie je nach Bedarf eine Blutstillung oder eine Steigerung der Blutabgabe bewirken (vgl. ECKSTEIN und FLAMM 1932: 94). So wird sie nicht nur bei unregelmäßiger, zu starker oder zu schwacher Blutung der Frau eingesetzt, sondern wurde früher auch bei verschiedensten Formen innerer Blutungen angewendet: Bluthusten, Blutspucken, Lungen-, Hämorrhoidal- und Mastdarmblutungen sowie Nasenbluten (vgl. zum Beispiel WILLFORT 1975: 431f., MARZELL 1938: 268). Auch in der Homöopathie wird die Schafgarbe bei »hellroten Blutungen jeglicher Genese« verwendet.



*Millefolium*: Die Schafgarbe wurde bei Dioskurides auch Tausendblatt genannt. (Holzschnitt aus ADAMUS LONICERUS 1679)

In der Heilpflanzenliteratur des 20. Jahrhunderts stand vor allem die Wirkung der Schafgarbe auf das Gefäßsystem im Vordergrund. Man hatte festgestellt, dass die in ihr enthaltenen Bitterstoffe die Erregbarkeit des Eingeweidesystems beeinflussen. Darüber wiederum soll der Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen gesteigert werden, die Kreislauf- und Herzarbeit erleichtert und die Zirkulation verbessert werden (ECKSTEIN und FLAMM 1932: 93). Diese Wirkung sei bei der frischen Pflanze und dem Schafgarbensaft höher als bei Zubereitungen aus Drogen. Die Autoren berichten weiter, dass sie den Schafgarbensaft mit Erfolg bei Angina pectoris und dem durch Arteriosklerose bedingten »anfallsweisen Hinken« einsetzten (1932: 93). Im »neuforn-Kräutergarten« – vermutlich aus ähnlicher Zeit – wird der Schafgarbensaft ausdrücklich als »gutes Herzmittel« bezeichnet (BOHN o. J.: 59). Die Schafgarbe ist als Herz- und Kreislaufmittel heute nicht mehr im Gespräch. Sie wird jedoch gern als unterstützendes Mittel bei Venenerkrankungen und Hämorrhoidalleiden gebraucht.

#### »Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib«

Dieses alte Sprichwort ist von vielen Heilpflanzenkundigen immer wieder bekräftigt worden. Auch »Frauendank« hat man die Schafgarbe genannt. Die krampflösende, wundheilungsfördernde und antibiotische Wirksamkeit kann sich bei schmerzhafter Menstruation und bei Scheidentzündungen wohltuend entfalten. Aufgrund ihrer harmonisierenden Eigenschaft verwendet man sie auch besonders gern in den Wechseljahren. Die Schafgarbe soll sowohl bei zu starker, zu langer oder zu häufiger Monatsblutung helfen (vgl. MADEJSKY 2000: 65) als auch bei ausbleibender Blutung zu deren Einsetzen verhelfen (vgl. TREBEN 1982: 45). Nach MADEJSKY (2000: 65, 230) wirkt sie gestagenartig und kann bei hormoneller Dysregulation eingesetzt werden. Madejsky verwendet die Schafgarbe auch in einer Teekur zur Entgiftung und Schleimhautreinigung zum Zwecke der Fruchtbarkeitssteigerung, sozusagen »um das Nest zu säubern« und in einem unterstützenden Kräutertee für die Schwangerschaft (MADEJSKY 2000: 256, 271).

#### Pflanze der Aphrodite

Eine Pflanze, die Sanftmut und Offenheit mit stählerner Stärke vereint, die das kosmische Liebespaar Mars und Venus verkörpert, muss eigentlich auch eine Pflanze der Liebe sein. Von den Navajo-Indianern ist überliefert, dass sie das Kraut wegen seiner aphrodisischen Eigenschaften rühmen; ein bis zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr trinken sie Schafgarbentee oder kauen die rohen Stängel aus



Die »Augenbraue der Venus« ist ein altbewährtes Heilkraut bei vielen Frauenerkrankungen.

(RÄTSCH 1990: 44). Die Schafgarbe gilt als Stimulans und Tonikum bei geschwächter sexueller Vitalität (RÄTSCH und MÜLLER-EBELING 2003: 606). Nach RÄTSCH (1990: 189) kann das getrocknete Kraut für aphrodisische Zwecke auch geraucht werden.

MAGISTER BOTANICUS (1992: 85) empfiehlt die Schafgarbe als Zutat für Liebeszauber. Frisch vermählten Paaren wird ein Amulettbeutel aus Schafgarbe überreicht, der den Brautleuten sieben Jahre Glück bringen soll. Der Schafgarbentee wird auch als Schönheitsmittel gerühmt. Die tägliche Waschung mit dem aromatischen Teeaufguss über einen längeren Zeitraum soll die Haut kräftigen und straffen (SIEG 1936: 70).

#### Zauberpflanze Schafgarbe?

Es verwundert sehr, dass über ein so weit verbreitetes »Allerheilchut« fast gar kein Brauchtum überliefert ist. Recht unspektakulär heißt es im »Handwörterbuch des Deutschen Aberglaubens«, dass die Schafgarbe als antidämonisches Mittel galt, das vor »bösem Zauber« schützt (BÄCHTOLD-STÄUBLI 1927–1942/

VII: 987). In der sympathetischen Medizin wird sie als Mittel gegen fast alle Krankheiten genannt: gegen die Pest, Fieber, Rücken- und Kreuzschmerzen sowie gegen Augenkrankheiten. Schafgarbe wurde auch mit Johanniskraut und Beifuß zusammen in einem Säcklein gegen Verzauberung bei sich getragen (MARZELL 1938: 270). Bei den Slowenen wiederum galt die Schafgarbe als Mittel, das Zauberkräfte verleiht (BÄCHTOLD-STÄUBLI 1927–1942/VII: 987).

In einem angelsächsischen Medizinbuch wird ein Trank aus Schafgarbe und anderen Kräutern erwähnt, der verwendet wird, »wenn der Teufel von einem Menschen Besitz genommen hat oder ihm eine Krankheit zugefügt hat« (MARZELL 1938: 267). Über die Kräuter müssen zuvor sieben Messen gelesen werden und der Trank muss aus der Kirchenglocke getrunken werden! Interessant ist auch folgender Bericht: »Bei Saint-Omer (Pas-de-Calais) nimmt man einen Zweig der Schafgarbe und versteckt diesen in einem Strauß, damit ihn der Priester nicht sieht; mit diesem Strauß lässt man in der Fronleichnamsoktave das heilige Sakrament berühren. Verbirgt man dann die Schafgarbe unter der Türschwelle, so wird Schutz gegen alle bösen Einflüsse verliehen« (MARZELL 1938: 270). Warum musste die Schafgarbe vor dem Priester versteckt werden? Es lässt sich nur vermuten, dass sie womöglich eine Pflanze war, deren Gebrauch im Christentum unerwünscht war bzw. deren Bedeutung ebenso christianisiert werden sollte wie die Menschen, die »mit dem Teufel im Bunde waren«. Das alte Wissen über die Wesenskräfte der Schafgarbe ist fast vollständig verloren gegangen.

### Orakelpflanze

Die Schafgarbe soll ein Orakelkraut der Druiden gewesen sein, die es zur Weissagung ins Wasser warfen. Das I-Ging-Orakel der Chinesen wird aus Schafgarbenstängeln hergestellt (vgl. FISCHER-RIZZI 1989: 158). Auch überlieferte heimische Bräuche zeugen von der visionsgebenden Funktion der Schafgarbe: Junge unverheiratete Mädchen legten sich die brauenähnlichen Schafgarbenblättchen des Abends auf die Augenlider, um im Schlaf von ihrem zukünftigen Liebsten zu träumen.

Bei einigen amerikanischen Ureinwohnern wird der Schafgarbentee als Unterstützung bei der spirituellen Visionssuche getrunken (RÄTSCH 1992: 239). Nach FISCHER-RIZZI (1989: 158f.) fördert das ätherische Öl der Schafgarbe intuitive Kräfte und öffnet für kosmische Energien. Auch bei den modernen Kräutermagiern gilt die Schafgarbe als Mittel für Liebe und Divination: »Als Tee getrunken oder als Wurzelamulett unterstützt das Kraut das Hellsehen und die Orakelkraft« (MAGISTER BOTANICUS 1992: 85).

Es heißt, die Schafgarbe verleihe Zauberkräfte, insbesondere soll sie die Intuition und das Hellsehen fördern.



### Die achilleische Pflanze

Plinius schreibt, dass Achilles ein Kraut entdeckt habe, womit man Wunden heilt und das daher »das Achilleische« genannt wird (PLINIUS XXV: 19/42). Die antike Mythe von Achilles erklärt uns die Wesenskraft der Schafgarbe auf eindruckliche Weise (vgl. KERÉNYI 2001: 264f.): Achilles war ein Krieger und ein großer Heiler. Er wurde von dem Kentauren Chiron, einem heilkundigen Weisen, der auch Lehrer des Asklepios war, erzogen. Auf dem Schlachtfeld von Troja kämpfte er gegen Telephos und verwundete ihn schwer. Telephos konnte fliehen, doch eine tiefe Wunde am Oberschenkel wollte nicht heilen. Vom Orakel des Apollon im lykischen Patara erhielt er die Weisung: »Der Verwundende wird auch der Heiler sein.« So begab er sich auf eine lange schmerzliche Wanderung, um Achilles zu finden und ihn, der ihn verwundet hatte, um Heilung zu bitten. Die Heilung gelang, und als Freund der Griechen durfte Telephos heimkehren.

Diese griechische Mythe erzählt uns von der Heilung durch die Integration vermeintlich nicht vereinbarer Gegensätze: Der Verwundete bittet den, der ihn verwundet hat, um Heilung. Die zuvor unerbittlich gegeneinander Kämpfenden werden Freunde. Es ist kein Wunder, dass man diese Mythe mit der Schafgarbe in Zusammenhang brachte. Das Wesen dieser Pflanze konfrontiert uns mit Gegensätzlichkeiten, den unterschiedlichen Polen, die es im Leben gibt. Es zeigt uns differenziert die Einzelteile, um uns zu lehren, wie man sie im Gesamtbild betrachtet und mit den scheinbaren Gegensätzlichkeiten seinen Frieden schließt. Was für eine Heilpflanze!

In seinem Buch »Mit Pflanzen verbunden« zitiert Wolf-Dieter Storl ausgerechnet bei seinem Kapitel über die Schafgarbe das »alte magische Gesetz« aus

## Die Eiche – Wesentliches auf einen Blick

### Signaturen

Jupiter, auch Mars, Saturn

### Wichtige Inhaltsstoffe

**Eichenrinde:** Gerbstoffe (Ellagannine und Catechine), Flavonoide (darunter Quercetin-Derivate), Triterpene

### Pharmakologische Heilwirkungen

**Eichenrinde:** stark adstringierend (zusammenziehend), keimtötend, virustatisch, entzündungshemmend, sekretionshemmend, schweißhemmend, blutstillend, gewebeverdichtend, -festigend, wundheilungsfördernd, antidiarrhoisch (»stopfend« bei Durchfall), mild oberflächenanästhetisierend, juckreizlindernd

### Rituale und Brauchtum

Weltenbaum, Vegetationsdämon, Gedeihbaum, Kinderbaum (Fruchtbarkeit, Wohlergehen), Aphrodisiakum für Männer, Orakel, Wohnort der Götter, Götterspeise, Abwehrzauber, Zauberheilkraut

### Wesentliche Heilkräfte

Geborgenheit, Stärkung, Orientierung, Frieden, den eigenen Platz einnehmen

### Anwendungsgebiete

Entzündliche Hauterkrankungen verschiedener Ursache, Halsentzündung, Angina, zur Festigung des Zahnfleisches, Hämorrhoiden, übermäßige Schweißsekretion, Schweißfüße, unspezifische, akute Durchfallerkrankungen, zur allgemeinen Kräftigung, vor allem in der Rekonvaleszenz

**Empfehlung der Kommission E:** äußere Anwendung bei entzündlichen Hauterkrankungen, lokale Behandlung von leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie im Genital- und Analbereich; innere Anwendung: unspezifische, akute Durchfallerkrankungen (Eichenrinde)

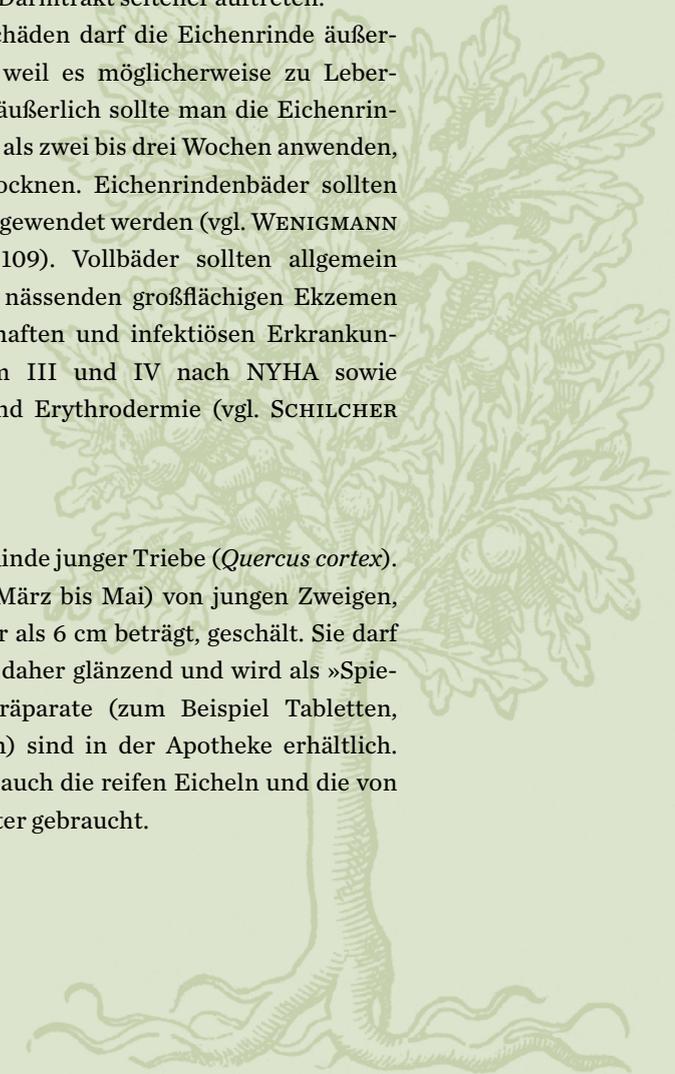
### Zu beachten

Hohe Gerbstoffdosen können die Magenschleimhaut reizen und brecherregend wirken. Der Eichenrindentee sollte nicht länger als eine Woche angewendet werden (vgl. BÜHRING 2005: 122). Bei angemessener Dosierung sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Bei gleichzeitiger Einnahme von Alkaloiden oder anderen basischen Arzneistoffen können diese möglicherweise vom Körper nicht oder nur geringfügig aufgenommen werden (vgl. SCHILCHER et al. 2007: 86), daher sollten die Arzneimittel im Abstand von mindestens einer Stunde eingenommen werden. Teezubereitungen aus Gerbstoffdrogen sollten ungesüßt getrunken werden, da dann unerwünschte Gärungsprozesse im Darmtrakt seltener auftreten.

Bei großflächigen Hautschäden darf die Eichenrinde äußerlich nicht appliziert werden, weil es möglicherweise zu Leberschäden kommen kann. Auch äußerlich sollte man die Eichenrindenzubereitungen nicht länger als zwei bis drei Wochen anwenden, da die Gerbstoffe stark austrocknen. Eichenrindenbäder sollten nicht öfter als alle zwei Tage angewendet werden (vgl. WENIGMANN 1999: 119, STRASSMANN 1999: 109). Vollbäder sollten allgemein nicht angewendet werden bei nässenden großflächigen Ekzemen und Hautverletzungen, fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, Herzinsuffizienz Stadium III und IV nach NYHA sowie bei starkem Bluthochdruck und Erythrodermie (vgl. SCHILCHER 2016: 114).

### Ernte und Einkauf

Verwendet wird die geschälte Rinde junger Triebe (*Quercus cortex*). Die Rinde wird im Frühjahr (März bis Mai) von jungen Zweigen, deren Durchmesser nicht mehr als 6 cm beträgt, geschält. Sie darf noch keine Borke besitzen, ist daher glänzend und wird als »Spiegelrinde« bezeichnet. Fertigpräparate (zum Beispiel Tabletten, Badezusätze, Zäpfchen, Salben) sind in der Apotheke erhältlich. In der Volksheilkunde werden auch die reifen Eicheln und die von Mai bis Juni gesammelten Blätter gebraucht.



## Danksagung

Seit ich denken kann, habe ich mich nach einer tiefen Verbundenheit mit den Pflanzen gesehnt. Ich bin unendlich dankbar dafür, dass ich den Zugang zu ihrem Reich gefunden habe, denn der Austausch mit den Pflanzen bereichert mein Leben ungemein und bezaubert mich immer wieder!

Ich möchte allen danken, die mir geholfen haben, meine Augen und mein Herz, Türen und Tore zu öffnen. Und ich danke allen, die diesen Weg schon vor mir gegangen sind, sodass er für mich schon ein wenig leichter begehbar war, und auch allen, die diesen Weg mit mir gehen.

Ganz besonders danken möchte ich Urs Hoffmann, Anna Maggi, Liliane Licata und allen beim AT Verlag für die angenehme Zusammenarbeit bei der Realisierung dieses Buches, meinem Mann Wolf, meinem Sohn Milan und meiner Tochter Luna – für ihr Sein, ihre Liebe und Unterstützung, Christian Rättsch und Claudia Müller-Ebeling für wundervolle Freundschaft und so vieles, was ich von ihnen lernen durfte, Wolf-Dieter Storl für seine Pionierarbeit, die Pflanzenwesen ins Gespräch zu bringen, Ursel Bühring für den liebevollen Heilpflanzenunterricht damals an der Freiburger Heilpflanzenschule und die Aufgabe, Pflanzenportraits zu schreiben, Roger Kalbermatten für Arzneimittel-Kompendien, in denen die Wesenskraft der Pflanze beschrieben wird und die Ceres-Urtinkturen, die die Pflanzenheilkunde so unendlich bereichern, Anne Lohmann für viele Jahre freudiger Zusammenarbeit bei Alcea, Mohan und Suraj Rai, Mingmar Sherpa, Maile Lama und Indra Gurung vom shamanistic studies and research centre in Nepal und Fabio Ramirez aus Kolumbien für wichtige Einblicke in das schamanische Weltbild und schamanische Erfahrungen, meinem Bruder Friedrich für Unterstützung in entscheidenden Momenten, meinen Eltern, die mir die Freude an Pflanzen vorgelebt haben, Margret Madejsky und Olaf Rippe (Natura naturans) für die Wiederbelebung der traditionellen abendländischen Medizin, Cornelia Stern und Hans-Joachim Stern (Freiburger Heilpflanzenschule) für ihr so wertvolles Engagement für die Pflanzenheilkunde, unsere Freundschaft und Zusammenarbeit, Anke Schütz für langjährige Verbundenheit über die Pflanzen, Ingrid Weibl für weise und tatkräftige Unterstützung bei Seminaren und überhaupt, und es gäbe noch viele mehr zu nennen ...

Ich bin sehr dankbar, dass ich meine Pflanzenbegeisterung zum Mittelpunkt meiner Arbeit machen konnte, und dass ich dabei viele unglaublich tolle Menschen kennenlernen und inspirieren darf. Danke an alle, die dieses Miteinander möglich machen, danke an alle Leserinnen und Leser, alle Gäste bei KUDRA NaturBe-wusstSein, an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Seminare, von denen mir viele zu wichtigen Freunden wurden, die ich hier nicht alle namentlich nennen kann ... Namasté all ihr Pflanzenwesen – vielen Dank für alles!



### **Zur Autorin**

Svenja Zuther, geboren 1972 in Berlin, ist Diplom-Biologin und Heilpraktikerin. Sie hat sich auf Spirituelle Naturerfahrung, Ganzheitliche Pflanzenheilkunde und Naturtherapie spezialisiert. Dafür hat sie sich nicht nur mit dem Wissen über Pflanzen, Heilung und Magie zu verschiedensten Zeiten und in verschiedenen Kulturen auseinandergesetzt, sondern vor allem von den Pflanzen selbst gelernt. 2006 gründete sie KUDRA NaturBewusstSein in der Lüneburger Heide. Sie hält Vorträge, leitet Seminare und Rituale sowie Einzeltrainings und Coachings mit Pflanzen.

[www.kudra.net](http://www.kudra.net)