

Mit Heilpflanzen durch die Trauer

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Haftungshinweis

Die Gedanken und Anleitungen zum Herstellen der Pflanzenprodukte dienen der Information und Selbstfürsorge. Die Wissensvermittlung und die Anwendungen wurden sorgfältig überprüft und nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, getestet und beschrieben. Die Umsetzung der Praxiseinheiten erfolgt eigenverantwortlich und ersetzt keine ärztliche Beratung. Je nach Vorerkrankung sollte zuvor medizinischer Rat eingeholt werden. Auch für eine fehlerhafte Anwendung oder allergische Reaktionen können die Autorin und der Verlag keine Verantwortung übernehmen. Eine juristische Haftung wird somit ausgeschlossen.



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagmotive: Katrin Hauf / unsplash

Abbildungen im Innenteil: © Flor Schmidt, Freiburg

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-8436-1377-4

Flor Schmidt

Mit Heilpflanzen durch die Trauer

Ihre Wirkung auf
Körper und Seele

Patmos Verlag

Für Hubertus

Pflanzengeflüster

Zum Glück hat der Schöpfer die Pflanzen erfunden:
kleine Retter in höchster Not,
in bunten Gewändern, orange oder rot.
Sie sind auch mit deinem Schicksal verbunden.

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter,
der Arzneischrank der Natur
ist vollauf gefüllt und dahinter
steckt eine ganz besond're Signatur.

Es ist nicht nur die Handschrift von dieser Welt.
Ist es ein Teil vom heiligen Plan?
Auf jeden Fall, das sei festgestellt,
wenn du den Pflanzen lauschst, wirst du mehr erfahr'n.

Mit ihrem steten Geflüster – kann das sein? –
weihe sie dich in ihr Geheimnis ein.
Hör gern zu, ganz still und leise,
denn die Pflanzen, sie sind weise.

INHALT

Vorwort von Mechthild Schroeter-Rupieper 8

Ein Willkommen vorab 10

Zitronenverbene, die duftende Biene unter den Pflanzen 12

Hilfe in der Traurigkeit 14

Praxis: Duftsäckchen 15

Steckbrief: Die Zitronenverbene (*Verbena triphylla*) 16

Wurzelbehandlung mit Löwenzahn 18

Hier geht es um Akzeptanz 20

Praxis: Tinktur 22

Steckbrief: Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) 24

Süße Träume mit Johanniskraut und Melisse 26

Einen Anker finden 28

Praxis: Schlafwein 30

Praxis: Gute-Träume-Kindertee 30

Steckbrief: Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) 32

Steckbrief: Die Melisse (*Melissa officinalis*) 35

Weißer Rauch mit Beifuß, Rosmarin und Salbei 36

Die Kraft der Rituale 38

Praxis: Räucherbündel 40

Steckbrief: Der Beifuß (*Artemisia vulgaris*) 42

Steckbrief: Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) 45

Steckbrief: Der Salbei (*Salvia officinalis*) 47

Schafgarbe, das heiße Schaf 50

Rund um die Familie 52

Praxis: Leberwickel 54

Steckbrief: Die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) 55

Engelwurz, der Engel an deiner Seite 58

Wenn Schutz vonnöten ist 60

Praxis: Seelenbalsam 61

Steckbrief: Die Engelwurz 63

(*Angelica archangelica* und *Angelica sylvestris* L.)

Eisenkraut, Thymian, Gänseblümchen – Helden fallen nicht vom Himmel, sie wachsen auf der Wiese 66

Unterstützung für alle, die helfen 68

Praxis: Helden-Tee 70

Steckbrief: Das Eisenkraut (*Verbena officinalis*) 71

Steckbrief: Der Thymian (*Thymus vulgaris*) 73

Steckbrief: Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*) 75

Zurück zum Wesentlichen mit der Brennnessel 78

Im Mittelpunkt steht die Identität 80

Praxis: Fußbad 81

Steckbrief: Die Brennnessel (*Urtica dioica* und *Urtica urens*) 82

Lavendel: Nasenflügelbeben 84

Jetzt geht es um Dankbarkeit 86

Praxis: Duftspray 88

Steckbrief: Der Lavendel 90

(*Lavandula officinalis* und *Lavandula angustifolia*)

Gut zu Fuß mit der Pfefferminze 92

Pflanzliche Hilfe fürs Alltägliche 94

Praxis: Powerpuder 96

Steckbrief: Die Pfefferminze (*Mentha piperita*) 97

Huflattich, der Kettenraucher 100

Verbindung mit den Ahnen 102

Praxis: Kräutertzigarette 103

Steckbrief: Der Huflattich (*Tussilago farfara*) 104

Untertauchen mit der Ringelblume 106

Zeit für Heilung 108

Praxis: Heilbad 110

Steckbrief: Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) 112

Weißdorn, der Herzöffner 114

Kannst du verzeihen? 116

Praxis: Likör 118

Steckbrief: Der Weißdorn (*Crataegus monogyna* oder *laevigata*) 120

Die alte Heilerin – das Mädesüß 122

Erinnerungen transformieren 124

Praxis: Oxymel 126

Steckbrief: Das Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) 128

Wermut, die bittere Medizin 128

Thema Flashback 132

Praxis: Glücksfood 134

Steckbrief: Der Wermut (*Artemisia absinthium*) 136

Einfach göttlich – der Efeu 138

Ein erweitertes Bewusstsein 140

Praxis: Massage-Öl 142

Steckbrief: Der Efeu (*Hedera helix*) 143

Breitwegerich, ich steh auf dich 146

Die innere Freiheit 148

Praxis: Yogaübung 149

Steckbrief: Der Breitwegerich (*Plantago major*) 151

Es dreht sich immer um die Liebe – die Rose 152

Rund um die Selbstliebe 154

Praxis: Kräuterstempel 156

Steckbrief: Die Rose (*Rosa gallica* oder *Rosa centifolia*) 158

Himmliches Vergnügen mit dem Stiefmütterchen 160

Hier geht es um den Sinn des Lebens 162

Praxis: Blütenplätzchen 164

Steckbrief: Das wilde Stiefmütterchen (*Viola tricolor*) 166

Wichtiges zur Wirkweise und zum Umgang mit Heilpflanzen 168

Pflanzen sammeln 169

Heilpflanzen trocknen 169

Getrocknete Pflanzen richtig aufbewahren 170

Löslichkeit der Heilpflanzen 170

Anwendungen pausieren 170

Weitere mögliche Schritte 171

Zum Schluss 172

Dank 173

Quellen und Literatur 174

Vorwort von Mechthild Schroeter-Rupieper

Flor Schmidt lernte ich bei ihrer Buchlesung »Weiter als das Ende: Wie mit dem Tod meines Sohnes etwas Neues begann« kennen. Dort erfuhr ich auch von ihrem großartigen Wissen über Heilkräuter in Trauerzeiten. Ich lud sie in unser LAVIAhaus nach Gelsenkirchen ein: Vor ihrer Buchlesung traf sie sich dort am Nachmittag mit unseren Jugendtrauergruppen. Im Garten stellte Flor uns allerhand Kräuter vor, die für Körper und Seele hilfreich sein könnten, und wir staunten, wussten wir bis dato gar nicht, welche Schätze unser Garten beinhaltet.

Das anschließende Herstellen von Trostsalben und Flors Ideen, welche Heilpflanzen in welcher Lebenslage angewendet werden könnten, tat allen wohl. Flors Wissen um Trauerbegleitung aufgrund ihrer persönlichen Erfahrung durch den Tod ihres Sohnes und die Leitung von verwaisten Elterntrauergruppen war an diesem Nachmittag für alle spürbar.

Einige Tage später brachte ich dem fünfjährigen Jan nach dem Tod des Vaters ein Engelwurz-Öl von Flor mit. Jan rührte in eine kleine Salbendose das warme Öl mit einem Zahnstocher ein. Es gefiel ihm, dass eine Pflanze in traurigen Zeiten Schutz geben kann. Dann gab er noch eine volle Ladung blauen Glitzer hinzu, verrührte alles und rief: »Mama, ich habe für dich eine Engelsalbe mit Glitzer gemacht. Zum Trösten, weil du manchmal so traurig bist.«

Der Mutter kamen die Tränen unter einem Lächeln, sie schaute mich an und sagte: »Diese Salbe werde ich mein Leben lang verwahren ...«

Jan durfte anschließend noch eine eigene Trostsalbe herstellen, und wir überlegten alle gemeinsam, wo es Stellen am Körper gibt, an denen sich die Trauer ansammelt. Denn so kann die Salbe passend am Bauch, in Herznähe oder an weiteren Stellen verrieben werden.

Spätestens von da an war es ein großer Wunsch von mir, dass Flor Schmidt uns allen in einem Buch ihr Können, ihre persönlichen Kenntnisse und ihre Praxiserfahrung zu Heilkräutern in der Trauer zur Verfügung stellt. Und nun ist es da und ich weiß, dass Teilnehmer:innen aus meinen Trauerbegleitungsseminaren dieses Buch ebenso gern nutzen werden wie trauernde Jugendliche, Erwachsene, Fachleute und weitere interessierte Menschen. Lasst uns diesen Schatz zum Wohle trauernder Menschen nutzen – und manchmal noch etwas Glitzer darüber streuen.

Ein Willkommen vorab

Liebe Wüstenwanderin (so nenne ich diejenige, die gerade dabei ist, mutig durch die Wüste ihres Lebens zu gehen, wobei hier Wüste als Metapher für karg und unwirtlich verwendet wird, wohl wissend, dass die Wüste manchmal sehr schön sein kann), wenn du dieses Buch öffnest, werden dich die darin enthaltenen Zeilen und Bilder in eine andere Welt entführen. Eine Welt, die bereits existiert, die aber erst mit dem Lesen und Ausprobieren der vorgeschlagenen Rezepturen sichtbar und erfahrbar wird.

Du hast ein Trauer-Buch gewählt und bist auf der Suche nach Unterstützung? Hier ist sie. Wage es und tauche ein in die außergewöhnliche Welt der heilenden Kräuter, die geduldig auf dich warten. Denn wir sind von ihnen umgeben. Auch die kargste Landschaft beginnt nach einem kurzen Regenschauer wieder zu blühen, und selbst in Großstädten finden die Pflanzen überall Möglichkeiten, verfügbar zu sein. Sie zwingen sich durch einen Spalt im Betonboden, arrangieren sich mit Abgasen und folgen ihrer Bestimmung, auch wenn sie gar nicht beachtet werden. Liegt es da nicht nahe, diesen unscheinbaren und unschlagbaren Krisenmanagern aus der Natur Beachtung zu schenken und dankbar zu sein, dass es sie gibt, fast so wie die Luft zum Atmen?

Vielleicht wirst du dich jetzt aber auch fragen, was ein paar Kräuter schon gegen deine Trauer ausrichten können. Vermögen sie mehr als andere, herkömmliche Medikamente? Wenn ein geliebter Mensch stirbt, hört die Welt doch erst einmal auf, sich zu drehen. Kann dann überhaupt etwas helfen? Und falls ja, können es ein paar Pflanzen?

Natürlich gibt es Ereignisse, die du nicht im Handumdrehen aus der Welt schaffen kannst. Sehr oft wirst du einen langen Prozess durchlaufen müssen, um zu gesunden. Den Trauerweg muss jeder Mensch selbst beschreiten, denn das Trauervermögen ist geradezu dafür konzipiert, schlimme Dinge, schmerzhaft Situationen und große Verluste zu verarbeiten. Es gibt leider keine gute Fee, die dich plötzlich von all deinem Kummer erlöst.

Meine Vision ist es, Pflanzeninteressierten speziell für Zeiten der Trauer die Kraft der Heilkräuter bewusst zu machen, aber vor allem: Menschen, die sich bisher noch nicht mit der Heilkraft der Pflanzen beschäftigt haben, eine Handhabe zu innerem und äußerem Wohlbefinden ans Herz zu legen, die in der Trauer wirkt und – so hoffe ich – über die Zeit der Trauer hinausreicht.

Das Buch erklärt die vielfältigen Wirkungsweisen der vorgestellten Pflanzen, ihre körperliche, sinnliche, aber vor allem auch ihre seelisch erfahrbare Dimension.

Meine Sorgfaltspflicht gebietet es mir, jeder Pflanzenbeschreibung einen kleinen Steckbrief anzufügen, denn fast jede Heilpflanze birgt in der Anwendung neben den heilenden Aspekten auch Unverträglichkeitsrisiken, die es zu kennen gilt. Bei den Indikationen der Pflanzen begrenze ich mich hauptsächlich auf die Wirkungen, die für das Thema Trauer relevant sind.

Und hier ein kleiner Leitfaden zur Struktur dieses Buches:

In den folgenden Kapiteln stehen jeweils eine oder einige ausgewählte Pflanzen im Mittelpunkt, die bei einem bestimmten Thema helfen und unterstützen können, etwa wenn Akzeptanz schwerfällt, ein Anker nötig ist oder hilfreiche Rituale im Trauerprozess kreiert werden sollen. Alles Themen, mit denen sich Trauernde immer wieder auseinandersetzen.

Dann folgt die konkrete Anleitung einer Kräuteranwendung zu einem dieser Leitgedanken.

Wenn du magst, kannst du danach mithilfe einer angeleiteten Vision noch tiefer in das jeweilige Thema eintauchen.

Um unerwünschte Effekte zu vermeiden, rundet ein kurzer Pflanzensteckbrief mit Hinweisen auf Nebenwirkungen und Kontraindikationen das jeweilige Kapitel ab. Am Ende des Buches findest du ein Extrakapitel mit weiteren Informationen aus der Pflanzenheilkunde für trauernde Menschen sowie Wissenswertes im Umgang mit Heilpflanzen.

Lieber Leser:in, ich wähle die Anrede und sprachliche Form, die jeweils in den Rhythmus der Sprache passt. Bitte anerkenne das im Sinne der Gleichbehandlung aller Geschlechter.



Zitronenverbene, die duftende Biene unter den Pflanzen

Hier weht ein frischer Wind –
atemberaubend in der Trauer



Hilfe in der Traurigkeit

Erinnern dich Gerüche manchmal an frühere Zeiten, an ganz bestimmte Erlebnisse, die du mit positiven oder negativen Erfahrungen assoziiert? Düfte können unser Wohlbefinden beeinflussen, weil der Geruchssinn im ältesten Gehirnareal zu finden und am engsten mit dem Hippocampus verknüpft ist. Dieser ist unter anderem für die Verarbeitung von Gefühlen zuständig. Deshalb wird sich jeder Mensch, der mit einem Geruchssinn ausgestattet ist, bei einem bestimmten Aroma an etwas erinnern können.

Womöglich ruft der Duft nach gebackenem Pfannkuchen in dir eine Erinnerung an die liebe Oma wach, während ein gewisses Parfüm an einen Menschen erinnert, mit dem es einmal schwierig war. Wenn du dann in dich hineinspürst, wirst du vielleicht bemerken, welche Gefühle die Gerüche in dir auslösen, die du in der Umgebung wahrnimmst: Verkrampft sich dein Herz oder legt sich eine warme Erinnerung auf deine Seele?

Ebenso können ätherische Ölpflanzen in dir etwas bewirken, denn auch sie riechen sehr stark. Vielleicht löst der zitronige Duft der Verbene Wohlbehagen in dir aus, weil er dich an Frische, an Sommer und an den Süden erinnert. Du könntest damit unbeschwerte Gefühle assoziieren. Das ist jedenfalls sehr wahrscheinlich, denn die Verbene wirkt ausgleichend, befreiend und krampflösend und kann deshalb dein Herz dabei unterstützen zu entspannen, falls es an Schmerzhaftem festhängt.

Im Zustand der Trauer fühlst du dich natürlich nicht sorglos und unbekümmert. Dennoch vermögen die automatischen Verknüpfungen, die in deinem Gehirn durch einen Duft wie dem der Verbene ausgelöst werden, deine Empfindungen in eine positivere Richtung zu lenken. Du kannst dafür entweder die Pflanze selbst oder ein ätherisches Öl nutzen. Da das Öl recht teuer ist, ist es sinnvoll, ein Duftsäckchen aus den getrockneten Blättern zuzubereiten. Dieses Duftsäckchen kannst du künftig bei dir tragen, um nach Bedarf daran zu riechen, so lange, bis der Duft nachlässt.

Praxis: Duftsäckchen

Das benötigst du

- 2 Handvoll getrocknete Blätter der Zitronenverbene, die zuvor 1 Woche an einem schattigen und warmen Ort getrocknet wurden
- Schneidebrettchen
- Kleines Stofftuch (20 x 20 cm)
- Faden zum Zubinden

So gelingt es

- Zerschneide oder zerbröle die getrockneten Blätter zwischen deinen Fingern, sodass sie nicht mehr pieken.
- Lege das Tuch zurecht, in dessen Mitte du ein kleines Häufchen der getrockneten und zerbröselten Pflanzen gibst.
- Nimm das Tuch an allen vier Ecken auf und binde es unterhalb der Ecken zusammen.
- Sobald der Geruch nachlässt, kannst du das Säckchen mit den Fingern sanft zusammendrücken. Dadurch entstehen neue Bruchstellen in den Blättchen, und es werden erneut frische ätherische Öle freigesetzt.

Imagination

Wenn du antriebslos bist und dir eine Ermutigung guttun würde, kannst du eines deiner Sinnesorgane nähren, indem du das Säckchen an deine Nase führst, daran riechst, den Duft aufnimmst und deine Lungen befüllst. Vielleicht magst du dir auch vorstellen, wie die ätherischen Öle dieser Pflanze wieder mehr Schwung in deinen Organismus bringen und in dir eine neue Lebendigkeit wecken.

Wenn du möchtest, kannst du das Säckchen auch am Abend neben dein Kopfkissen legen, dann wirken die Inhaltsstoffe der Pflanze ganz sanft auf dein Gemüt, während du schläfst.



Steckbrief: Die Zitronenverbene (*Verbena triphylla*)

Die Zitronenverbene hat viele Namen. Sie wird unter anderem auch Eisenkraut genannt und kann deshalb mit dem verwandten mitteleuropäischen Eisenkraut verwechselt werden. Die Pflanzen stammen zwar beide aus der Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae), sie sehen sich aber nicht sehr ähnlich. Auch durch ihren Duft sind sie sofort gut zu unterscheiden: Während das heimische Eisenkraut nicht sehr stark riecht, verströmt die Südländerin ein zitronenartiges Aroma, weshalb sie auch Zitronenverbene genannt wird.

Die Pflanze stammt ursprünglich aus Chile und Uruguay. Spanische Seefahrer brachten sie Ende des 17. Jahrhunderts in unsere Gefilde und mit ihr auch einen Schwung südländische Lebensfreude nach Europa, wo die Verbene jetzt hauptsächlich in Frankreich und Spanien angebaut wird. In Deutschland ist die Kultivierung aufgrund ihrer geringen Frosttoleranz nicht möglich.

Die Verbene wirkt ausgleichend auf die Psyche. Sie kann somit auch die körpereigenen Abwehrkräfte stimulieren sowie Lethargie

und Trägheit entgegenwirken. Auch wenn es zunächst widersprüchlich erscheint, kann die Zitronenverbene sowohl beruhigend und ausgleichend als auch erfrischend, krampflösend und konzentrationsfördernd auf das Nervensystem wirken und die Stimmung heben. Bei psychischem Stress wirkt sie entspannend, ohne zu ermüden. Bei Antriebslosigkeit kann sie aufmuntern und beleben, ohne nervös zu machen.

Sie aktiviert zusätzlich den Stoffwechsel und trägt so zur ausgleichenden Unterstützung in belastenden Situationen bei, in denen starke Nerven und ein ausgeglichenes Gemüt vonnöten sein können. Aufgrund ihrer vielen ätherischen Öle – beispielsweise Citral, Geraniol, Neral, Linalool – und ihrer Flavonoide hat sie das Potenzial, in der Trauer und in den Tiefen der menschlichen Psyche unterstützend zu wirken.

Nebenwirkungen

In größeren Mengen eingenommen, kann die Zitronenverbene auf den Magen schlagen und Übelkeit hervorrufen. Deshalb sollten nur maximal zwei Tassen Tee am Tag getrunken werden.

Kontraindikationen

Nach der regelmäßigen Einnahme der Zitronenverbene solltest du dich nicht zu viel in der Sonne aufhalten, weil ihre Inhaltsstoffe Sonnenbrand oder Allergien auslösen können.

Aufgrund ihrer menstruations- und wehenfördernden Eigenschaften darf die Verbene nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden.

Ätherische Öle können für Säuglinge gefährlich sein, deshalb dürfen Duftsäckchen nicht ins Kinderbett gelegt werden. Sie könnten Hautreizungen hervorrufen oder zu Erbrechen führen. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Atemstillstand kommen, weil sich der Kehlkopf verkrampft.

