

Leseprobe aus: **Die Zauberkraft der Pflanzenwelt** von Svenja Zuther.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Die Zauberkraft der Pflanzenwelt](#)

Svenja Zuther

Die Zauberkraft der Pflanzenwelt

Spirituelle
Naturerfahrung
Ganzheitliches
Heilen mit Pflanzen

atVERLAG

Zur Beachtung

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt und wurden mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft; dennoch übernehmen weder die Autorin noch der Verlag eine Haftung für Schäden oder Folgen welcher Art auch immer, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben können. Die Beschreibungen und Darstellungen der Heilpflanzen in diesem Buch sind keine Anwendungsempfehlungen, sondern dienen dem Verständnis ihres Wesens. Sie enthalten auch nicht alle Informationen, die vor einer Anwendung in materieller Form bekannt sein sollten. Unter anderem sind die Ausführungen zu Anwendungsbeschränkungen und Kontraindikationen nicht abschließend dargestellt. Wer Heilpflanzen in stofflicher Form anwenden möchte, sollte sich zuvor umfassende Kenntnisse über die jeweilige Pflanze aneignen; dafür genügen die Informationen in dem vorliegenden Buch nicht.

Die in diesem Buch dargestellten Informationen, Übungen und Anwendungen stellen keinen Ersatz für medizinische Diagnosen oder Behandlungen irgendwelcher Art dar. Die Einnahme oder Anwendung der genannten Heilmittel oder Rezepturen sowie das Befolgen der Anleitungen für praktische Übungen geschehen stets auf eigene Verantwortung und sind individuell sorgfältig abzuwägen. Es ist in jedem Fall ratsam, vor jeder Heilanwendung eine Fachperson zu Rate zu ziehen.

© 2020

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Diane Zilliges, Murnau

Fotos: Svenja Zuter, wenn nicht anders angegeben

Umschlagbild: Daniil/stock.adobe.com

Grafische Gestaltung und Satz: Giorgio Chiappa, Zürich

Druck und Bindearbeiten: Westermann Druck, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-051-5

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016 bis 2020 unterstützt.

Inhalt

- 7 Vorwort: Heilen und Zaubern mit Pflanzen

- 11 **Wir sind Natur**
- 11 NaturBewusstSein – Heilung von den Wunden unserer Kultur
- 25 Meetings mit den Pflanzegeistern
- 28 *Der Holunder*
- 32 Wie sprechen Pflanzen?
- 32 *Die Hasel*
- 41 *Die Brennmessel*
- 45 Die universelle Universität des Universums
- 52 Die wissenschaftliche Entdeckung der Pflanzenintelligenz
- 62 Das Netz des Lebens
- 67 Spirituelle Naturerfahrung

- 74 **Heilung mit dem Geist der Natur**
- 74 Im Tempel der Natur
- 79 *Der Wermut*
- 82 Naturtherapie
- 90 Zauber und Magie: Angewandte Naturwissenschaft
- 94 *Der Frauenmantel*
- 98 *Die Meisterwurz*
- 102 Geheimnisvoller Placeboeffekt: Was verzaubert uns hier?
- 113 Wirken im Netz der Natur
- 129 Den Zauber der Natur wiederentdecken
- 136 *Der Stinkende Storchschnabel*
- 138 Heilen mit Pflanzen: rational, spirituell und ökologisch

- 149 **Spirituelle Pflanzenheilkunde und Naturtherapie in der Praxis**
- 149 Hin zu einem neuen Naturbewusstsein
- 154 In Beziehung gehen
- 165 Die magischen Schlüssel
- 168 *Der Beifuß*

| | |
|-----|--|
| 175 | <i>Der Löwenzahn</i> |
| 181 | Kommunikation mit Pflanzengeistern |
| 190 | Das Miteinander |
| 197 | Heilen und Zaubern |
| 207 | Heilrituale mit Pflanzen |
| 214 | Worte, Namen, Zaubersprüche |
| 227 | Erfahrungen mit dem Nature Coaching |
| 227 | Heilung geschehen lassen |
| 230 | <i>Der Weißdorn</i> |
| 233 | Das Sein üben |
| 241 | Kooperative Zusammenarbeit mit Pflanzen |
| 241 | Die Schönheit will beachtet werden |
| 245 | Macht den Acker zum Altar! Kooperation in der Landwirtschaft |
| 249 | <i>Der Apfel</i> |
| 252 | <i>Der Gundermann</i> |
| 258 | <i>Der Ackerschachtelbalm</i> |
| 261 | Nachwort |
| 262 | Danksagung |
| 263 | Literaturverzeichnis |
| 270 | Pflanzenverzeichnis |
| 271 | Über die Autorin |

Vorwort: Heilen und Zaubern mit Pflanzen

»Das Wirkliche ist ebenso zauberhaft, wie das Zaubhafte wirklich ist.«

Ernst Jünger, *Sizilianischer Brief an den Mann im Mond*

Heilen und Zaubern mit Pflanzen hat eine lange Tradition. Vieles ist in Vergessenheit geraten, wurde in der jüngsten Vergangenheit verboten, verunglimpft und verlacht. Doch unser so sachliches Weltbild gerät immer häufiger ins Wanken, und immer mehr Menschen wird bewusst, dass es eigentlich keinen Sinn ergibt, daran festzuhalten. Ich selbst habe am Ende meines Studiums der Biologie entschieden, dass ich mich nicht weiter dem Dogma unterwerfen möchte, bestimmte Wahrnehmungen und Gedanken zu verbannen. Spiritualität und Naturwissenschaft müssen keine Gegensätze sein, sollten keine Gegensätze sein. Schamanismus ist ein Weltbild, das beides vereint, es ist die älteste Naturwissenschaft, die aber die Spiritualität und die Anderswelt nicht aus der Natur ausklammert.

Auch die Pflanzenheilkunde kann – wie jede Heilkunde – nicht nur materialistisch betrachtet werden. Wie groß die Rolle ist, die die Kraft des Geistes dabei spielt, zeigt die moderne Placeboforschung. Sie beweist, dass es eine Kraft gibt, die Heilung bewirken kann, die vielleicht sogar die größte und universellste Heilkraft ist, die es gibt. Die Forschungsergebnisse der Pflanzenneurobiologie zeigen uns heute auf ihre Art, dass Pflanzen intelligente Lebewesen sind. Die schamanische Weltsicht, die besagt, dass alles in der Natur beseelt ist, kommt uns dadurch wieder näher. So wird es uns leichter gemacht, uns von unserer einengenden Sicht zu befreien und die Abspaltung des Menschen vom Rest der Natur wieder aufzugeben. Das setzt neue Kräfte frei.

Ich bin überzeugt davon, dass sich die größte Heilkraft entfaltet und dass es überhaupt für alles im Leben am besten ist, wenn der Geist des Menschen und der Geist der Pflanzen zusammenarbeiten. Dies haben unsere Ahnen über lange Zeit gepflegt, es hat sich über Jahrtausende bewährt. Um eine solche wahrhaft ganzheitliche, eine spirituelle Pflanzenheilkunde geht es in diesem Buch. Um eine Pflanzenheilkunde, die uns wieder vereint mit Mutter Erde und all unseren Schwestern und Brüdern auf diesem schönen Planeten. Mit dem Geist der Pflanzen zusammenzuarbeiten, eröffnet uns viele neue Möglichkeiten. Mit dieser Pflanzenheilkunde können wir nicht

nur unseren Körper heilen, sondern auch unseren Geist beflügeln und unsere Seele unterstützen, ihre Ziele zu verwirklichen. Wir können Antworten finden auf spirituelle Fragen, die uns beschäftigen, auf das »Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was machen wir hier?«. Wir können Antworten finden auf die Frage, wie wir Menschen am besten auf diesem Planeten leben können, in gutem Auskommen mit den anderen Lebewesen und den Schätzen von Mutter Erde.

Wenn wir lernen, mit dem Geist der Natur zu kommunizieren, können wir so manche Weisheiten unserer Vorfahren wieder in die eigene Erfahrung bringen und auf der Basis dieser Erkenntnisse zu einem naturbewussten Handeln gelangen. Angesichts der prekären aktuellen Situation auf unserem Planeten, in der die Grundlagen des menschlichen Lebens massiv in Gefahr geraten, erscheint es mir dringend, dass wir diesen Bewusstseinswandel vollziehen und beginnen, mit den Pflanzen gemeinsam zu wirken.

Zu diesem Buch

Dieses Buch enthält zahlreiche praktische Übungen, mit denen jeder und jede diesen Weg gehen kann. Es führt Sie, liebe Leserin, lieber Leser, zu einer verfeinerten, vertieften und erweiterten Wahrnehmung der Natur und insbesondere der Pflanzen. Die Auseinandersetzung mit den Pflanzen kann dadurch zu einem tiefgreifenden Weg der Erkenntnis werden. Dieses Buch leitet Sie an, Pflanzen als Freunde, Lehrer und Verbündete zu gewinnen, und zeigt Ihnen, wie die Zusammenarbeit mit den Pflanzen durch Wortzauber und die Gestaltung von Ritualen gefördert werden kann.

Die Pflanzen, die in diesem Buch vorgestellt werden, beschreibe ich in ihrem Wesen, mit ihren Eigenheiten und ihren besonderen Kräften, mit ihrem »Charakter«. Ich versuche, sie mit Worten zu »zeichnen«. Dazu gehören neben Fakten auch eher poetische Texte, die zwischen den Zeilen etwas entstehen lassen und den Geist der jeweiligen Pflanze möglichst lebendig machen. Das Buch enthält auch viele der Eingebungen, die ich während meditativer Aufenthalte in der Natur oder durch »Gespräche« mit Pflanzengeistern erhalten habe. Diese Inspirationen sind farblich vom übrigen Text abgesetzt. Wie diese Art der Kommunikation mit den Pflanzen und der Natur zu verstehen ist, lesen Sie im Kapitel »Wie sprechen Pflanzen?«



Beifuß, verzaubert.



Inspirationen – Gespräche mit den Pflanzengeistern

Erinnere sie an die uralte Verbundenheit! Und an die ihnen ureigene Kraft. Beides wurde den meisten genommen. Zeige ihnen, was wir gemeinsam Schönes schaffen können.

Ist das wichtig für das Buch?

Ja. Und erinnere sie, sag ihnen: Wir wollen euch! Wir brauchen euch! Ohne euch sind wir einsam.

Wenn Menschen eine spirituelle Kultur entwickeln – in der Reinheit ihres Herzens –, schaffen sie etwas gewaltig Schönes. Mit uns. Ohne uns könnt ihr es nicht, alle Rohstoffe und Vorbilder kommen von uns. Aber ihr seid die Dirigenten, die Architekten, die Erbauer, ihr seid die Schöpfer. Schafft etwas Schönes!

Mögen wir uns wieder heilsam mit dem Geist der Natur verbinden und den Zauber dieser Welt neu genießen. Ich lade Sie ein, mit mir diesen Weg zu gehen und die unglaublich große spirituelle Heilkraft der Pflanzen und neue Wege der Zusammenarbeit mit Pflanzen kennenzulernen.

Februar 2020
Svenja Zuther



Inspirationen – Gespräche mit den Pflanzengeistern

Lass uns einen Schritt weitergehen.

Wobin?

Ins Paradies. Hörst auf, es infrage zu stellen, es zu hinterfragen. Lebt damit, lebt es einfach. Auch du. Die Zeit des Beweisens und Rechtfertigens ist vorbei. Du weißt das doch alles. Lass dich nicht irritieren. Lebe mit uns, und du wirst glücklich leben, egal wo. Spür unsere Kraft. Wir kommen zu dir, wir sind schon da!

Den Venusgarten – den Ort ultimativer Entspannung und Erholung – schenken wir euch. Alles, was ihr braucht, um dort einzutreten, ist ein bisschen Zeit. Wobei Zeit relativ ist. Schon eine Minute im Venusgarten ist unendlich schön und heilsam. Nimm es einfach dankend an, indem du loslässt!

Was soll ich loslassen?

Alles! Für einen Moment mal alles. Und einfach nur sein. Mit uns. Klink dich ein in das Leben, so wie es ist.

(Ich liege im Sonnenschein im Garten auf der Wiese mitten in Gänseblümchen, Spitzwegerich, Reiberschnabel, Löwenzahn ... Alles blüht.)

Venusgarten heißt nicht, sich etwas besonders Schönes auszumalen. Es heißt vor allem, sich geborgen zu fühlen, zu vertrauen in Mutter Erde. Sie gibt euch und uns alles. Auch Liebe und Schönheit und Geborgenheit, Fülle und Fluss, Licht und Freude – und das vergesst ihr zumeist in eurem Alltag aus Frust und Kampf. Geht in die Tiefe. In die wirkliche Wirklichkeit. Das wünschen wir euch und uns.

Warum?

Es muss weitergehen als bisher. Die bloße Erkenntnis, dass es uns überhaupt gibt, reicht uns nicht mehr – geht darüber hinaus! Lasst uns wirklich zusammen neue Ideen entwickeln. So dass nicht nur Erkenntnis da ist, sondern auch Veränderung. Die Wahrnehmung verändert das Bewusstsein und mit verändertem Bewusstsein zu handeln, verändert auch die Wirklichkeit.

Welche Wirklichkeit?

Eure. Sieh das Wort an: Es kommt von Wirken.

Und was sollen wir wirken, handeln, tun?

In alle eure Tätigkeiten kann es hineinfließen. Das Heile und Ganze wahrzunehmen, kann auch Heiles und Ganzes schaffen. Es wird euch guttun in jeder Zelle eures Körpers, in jedem Gedanken eures Geistes, in jedem Funken eurer Seele. Es ist eigentlich alles ganz einfach. Und wir lieben und wir helfen euch.

Wir sind Natur

NaturBewusstSein – Heilung von den Wunden unserer Kultur

»Der Dualismus ist der Urtraum, dem die Uhrzeit und all unser modernes Träumen entspringen. Der Dualismus kann als die Illusion definiert werden, dass es im Universum zwei nicht miteinander in Berührung stehende Prinzipien gibt: ich und andere.«

Eliot COWAN (2010: 57)

»Es darf Kultur geben, sofern sie Natur bleibt. Kultur ohne Natur ist kranke Natur. Unsere Kultur ist krank.«

Holger KALWEIT (2004a)

Die hier vorgestellte Heilkunst mit Pflanzen ist nicht nur eine Rückkehr zu schon früher praktizierten Methoden der rituellen Zusammenarbeit mit unseren grünen Mitbewohnern auf dieser Erde, sondern auch eine Antwort auf die Probleme unserer Zeit. Sie kann uns zu einem Naturbewusstsein führen, das in vielerlei Hinsicht und sehr grundlegend heilsam für uns ist. Sie bringt uns zurück zur Wahrhaftigkeit und heilt die Wunden unserer Kultur.

Die Trennung von der Natur

Wir leben in einer seltsamen Zeit. Unser Alltag ist geprägt von einem unglaublichen Luxus. Wir wählen täglich aus einer unermesslich großen Zahl an Köstlichkeiten im Supermarkt und manchmal auch aus einer verwirrenden Vielzahl von Wasserschläuchen für den Garten im Baumarkt. Wir haben Zentralheizung, vielleicht sogar Fußbodenheizung, eine Farbwechsellampe unter der Dusche, ständig neue Bettwäsche, Kissen, Möbel, Deko und Kleidung in den aktuellen Farben und Mustern der Saison oder einfach mal nach spontaner Laune ausgewählt – ein Genuss, der uns selten bewusst ist.

Und zugleich leiden wir, nicht nur an Zivilisationskrankheiten, sondern neuerdings auch am Naturdefizitsyndrom. Bücher, die uns erklären, dass es gesünder ist,

im Wald spazieren zu gehen als in einer Einkaufsmeile in der Stadt, werden zu Bestsellern. Viele Menschen finden es beruhigend, dass es wissenschaftliche Studien gibt, die ihnen ihr eigenes Gefühl bestätigen, dass es ihnen guttut, »in der Natur« zu sein. Wissenschaftliche Forschungen erklären uns, dass Pflanzen wahrnehmende Wesen sind und intelligente Entscheidungen treffen – und das empfinden wir als neu und überraschend. Seit Jahren beobachte ich, wie sich unser Verhältnis zur Natur und den Pflanzen und unser Miteinander gestaltet und verändert. Dabei ist auffällig, dass unser Bewusstsein, dass wir Teil der Natur sind und dass uns das guttut, offenbar immer weniger selbstverständlich ist.

Naturdefizitsyndrom

Das Naturdefizitsyndrom wurde in Anlehnung an den Begriff des Aufmerksamkeits-(Hyperaktivitäts-)Defizitsyndroms formuliert. Dieses neu geschaffene Wort soll deutlich machen, dass die Distanz zur Natur zu kindlichen Entwicklungsdefiziten führt und mit neurologischen Störungen, psychischen Problemen und Fettleibigkeit, mit Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen, Überaktivität und



Ob der Mensch selbst zur Natur gehört oder nicht?

Gewaltbereitschaft sowie Ökophobie einhergeht. Geprägt wurde der Begriff von Richard Louv, einem Journalisten und Buchautor aus San Diego, USA, der durch sein 2005 erschienenes Buch *Last child in the woods* in den USA viel Aufmerksamkeit für dieses Thema hervorrief. Daraufhin entstanden dort viele Initiativen wie beispielsweise Kampagnen unter dem Titel »Leave no child inside« oder die »Green Hour«, ein Aufruf an Eltern und Kinder, täglich eine Stunde in der Natur zu verbringen.

Nach wie vor zieht es die Menschen in die Städte. Dort haben sie immer weniger Verbindung zur Natur. Bewegungen wie Urban Gardening, Gartentherapie, Waldkindergärten und Ähnliches erscheinen mir dabei wie ein Tropfen auf den heißen Stein. Es ist nicht nur die offensichtliche Trennung von der Natur, die sich darin äußert, in Betonwüsten zu wohnen und keinen Kontakt mehr zur Erde zu haben – außer in von Hundekot überdüngten Parks. Es ist vor allem auch die geistige Trennung von »der Natur«. Viele Menschen wissen gar nicht mehr so richtig, was sie damit zu tun haben, denn ihr Leben spielt sich überwiegend in geschlossenen Räumen und stark gestalteten Gärten, Parks und Landschaften ab. Wo ihre Nahrung herkommt und wie sie produziert wird, interessiert nur wenige, und die allerwenigsten wissen tatsächlich etwas darüber. Man ereifert sich gern in ideologischen Machtkämpfen über die vermeintlich besten Anbauweisen und Ernährungsformen und lenkt damit davon ab, dass man nicht wirklich eine Lösung hat, weder global noch für den eigenen Einkaufswagen und Teller.

Wir leben in einem unfassbaren materiellen Luxus – im Gegensatz zu dem unserer Vorfahren. Das haben wir perfektioniert. Nun ist es die Aufgabe unserer Zeit, den Geist zu perfektionieren, unser Bewusstsein. Die Idee, dass alles in der Natur beseelt ist (der sogenannte Animismus), wurde in den letzten Jahrhunderten mehr und mehr aus unserer Gedankenwelt verdrängt. Naturspiritualität und schamanistische Weltansicht werden nur am Rande geduldet und vom Mainstream der Gesellschaft als Spinnerei abgetan. Schon in der Vergangenheit wurde unseren Vorfahren die intensive Verbindung mit der Natur ausgetrieben, die Verehrung der Natur verboten. Ebenso wurde uns die Verbundenheit mit den Ahnen genommen. Wahrnehmungen von Dingen, die über unser gepflegtes materielles Weltbild hinausgehen, werden heute ganz selbstverständlich als »nicht existent« erklärt, obwohl dies noch vor wenigen Jahrzehnten bis Jahrhunderten ganz anders gesehen wurde. Die Anderswelt mit ihren Bewohnern, sprechenden Pflanzen und Tieren, Zwergen, Feen und Waldgeistern, gibt es heute nur noch im Märchen. Wer anderes denkt, gilt als nicht ganz zurechnungsfähig und wird lächerlich gemacht. Damit aber sind wir auch entfernt von einer herzlichen gefühlsmäßigen Verbindung mit der Natur und all ihren Wesenheiten.

Doch in vielen Menschen gibt es einen Drang, eine Sehnsucht danach, der Natur wieder näherzukommen: Unsere Seele dürstet geradezu danach, wieder Anbindung

zu finden, sich zu nähren in der körperlichen Nähe zur Natur und im geistig-seelischen Austausch mit ihr. Wir suchen danach, wieder unseren stimmigen Platz in dieser Welt zu finden. Und gern hätten wir Lösungen für unsere ökologischen Probleme. Wir müssen uns fragen: Was ist eigentlich Natur? Können wir überhaupt an einem Naturdefizit leiden? Können wir überhaupt getrennt sein von der Natur? Sind wir nicht selbst Natur? Gibt es etwas, das nicht Natur ist?

Waldbaden

Ein Ausdruck der Sehnsucht nach Natur ist das sogenannte Waldbaden. Das japanische Shinrin Yoku wird mit »Waldbaden« ins Deutsche übersetzt. In Japan und Korea ist es eine anerkannte Methode der Gesundheitsfürsorge und des Stressmanagements. Zunehmend hat diese Bewegung danach in den USA, Australien und anderen Teilen der Welt Fuß gefasst. Auch bei uns interessieren sich viele Menschen und mittlerweile auch das ganze Gesundheitsbusiness für das Waldbaden. 2017 fand der erste Internationale Kongress zum »Gesundheitspotenzial Wald« in Heringsdorf statt. Shinrin Yoku geht in Japan auf eine lange Tradition der Achtsamkeitspraxis zurück und wird seit 1982 wissenschaftlich erforscht. Waldbaden reduziert nachweislich die Ausschüttung von Stresshormonen, senkt den Blutdruck, aktiviert das Immunsystem, erhöht die Zahl der natürlichen Killerzellen und damit die Fähigkeit des Körpers, virusbefallene Zellen sowie Krebszellen zu eliminieren (MIYAZAKI 2018). Wald-



Waldbaden ist gesund – wissenschaftlich erwiesen.



Wichtelwesen und ihre Geheimnisse.

baden bedeutet in erster Linie gemächliche Spaziergänge im Wald, verbunden mit dem Betrachten der schönen Landschaft, der Wahrnehmung von Vogelgesang und Ähnlichem, sowie bewusste Atempraxis. Auch Tai Qi oder verwandte körperliche Bewegung fördert den Effekt des Waldbadens. Der Shinrin-Yoku-Forscher Qing Li hat herausgefunden, dass die ätherischen Öle, die vor allem von Bäumen abgegeben werden, etwa fünfzig Prozent des Effekts des Waldbadens ausmachen und damit den größten Einzeleffekt. Dennoch werden im Zusammenhang mit dem Waldbaden auch Aspekte wie Kontemplation und Achtsamkeit sowie die Rückverbindung mit der Natur und – ganz besonders – das Befreitsein von digitalen Medien und der Erreichbarkeit mit dem Handy als wichtig erachtet. Mit dem großen Interesse am Waldbaden ist endlich einer breiteren Bevölkerung die Verbindung von Naturerleben und Gesundheit deutlich geworden.

Die Intelligenz der Pflanzen

Bücher wie *Kluge Pflanzen* von Volker Arzt, *Was Pflanzen wissen* von Daniel Chamovitz und *Die Intelligenz der Pflanzen* von Stefano Mancuso und Alessandra Viola haben in den letzten Jahren neuere Forschungen über die Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit von Pflanzen einer breiteren Öffentlichkeit bekannt gemacht. Welch Wunderwerk sind doch die Pflanzen! Sie können riechen, sehen, fühlen, hören und schmecken, sie können sich erinnern, und sie verhalten sich Familienmitgliedern gegenüber weniger konkurrenzreich als gegenüber anderen Pflanzen der gleichen Art. 2005 wurde eine Gesellschaft für Pflanzen-Neurobiologie ausgerufen, die sich 2009 umbenannte in Society of Plant Signaling and Behavior, »Gesellschaft

für Pflanzen-Signalübertragung und -Verhalten«. Dass sich aus diesen Erkenntnissen auch eine grundlegende Veränderung unseres Verhaltens gegenüber Pflanzen ergeben sollte, ist dabei aber bisher noch wenig in die Köpfe und Herzen der Menschen eingedrungen.

Was ist Natur?

»Ob der Mensch selbst zur Natur gehört oder nicht, ist bereits nicht mehr gesellschaftlicher Konsens.«

www.wikipedia.de, Stichwort »Natur« (abgerufen am 24.02.2020)

»Kultur ist die Natur des Menschen.«

Christian RÄRSCH (mündliche Mitteilung)

Definitionen der Natur sind kompliziert und kontrovers, das merkt man schnell, wenn man sich mit der Literatur zu diesem Thema befasst. Im Allgemeinen versteht man unter Natur all das, was nicht vom Menschen geschaffen wurde. Natur wird als Gegensatz zur vom Menschen geschaffenen Kultur gesehen. Und damit wird eine Trennung erzeugt, die darin gipfelt, dass man sich nicht einig ist, ob der Mensch selbst zur Natur gehört oder nicht. Wo genau wir die Trennlinie ziehen, ist jedenfalls unklar. Kaum jemand kann spontan auf die Frage antworten, was Natur ist und was nicht. Damit ist auch unklar, welche Rolle unser eigenes Leben spielt, in dieser Welt, die wir mit anderen Lebewesen, Wesenheiten und Dingen teilen. Ich denke, es ist nicht übertrieben zu sagen, dass wir als Menschheit heute im Großen und Ganzen halt- und orientierungslos sind. Uns fehlt ein Bewusstsein darüber, was die Natur und was der Mensch ist und was unseren Platz im Sein ausmacht.

In der Antike war die Natur eine Göttin. Eine Göttin, die der Ursprung von allem ist. Das Wort »Natur« kommt vom lateinischen *natura* und bedeutet »entstehen«, »geboren werden«. Werden nicht auch Kultur und Technik geboren aus den Ideen der Menschen? In der heutigen Naturwissenschaft unterscheidet man zwischen belebter Natur (Pflanzen und Tiere) und unbelebter Natur (Steine, Wasser, Erde, Luft) und zieht damit eine Trennlinie, die im schamanischen Weltbild nicht denkbar wäre. Im deutschen Sprachgebrauch kennen wir die Natur auch als das Wesen bzw. die Art eines Menschen, zum Beispiel in dem Ausdruck: »Das ist seine Natur, sein Naturell.« Das macht deutlich, dass wir auch eine innere Natur haben.

Wie wir Natur und unsere Trennung von der Natur definieren, hat eine entscheidende Wirkung auf uns. Deshalb sollten wir uns klar machen: Mit welcher Definition von Natur fühlen wir uns wohl? Welche Definition erscheint uns »richtig«?

Naturbewusstsein

Die gefühlte Trennung von der Natur ist etwas, das vielen Menschen auch Sicherheit gibt. Das Wilde, das Unkontrollierbare macht ihnen ebenso Angst wie das Unverständliche. In der Natur gibt es Dinge, die für uns bedrohlich sind, etwa Bären, Schlangen, Spinnen, Zecken und nicht sichtbare Krankheitserreger. Wer in einem gepflegten Haus wohnt, fragt sich vielleicht, warum er sich damit konfrontieren sollte. Doch die Natur ist auch in uns und kann nicht in Gänze verdrängt werden. Nicht umsonst haben sich zahlreiche Psychologen mit den Trieben und dem Unbewussten in der menschlichen Seele beschäftigt. »Hinter seiner vernünftig geordneten Welt wartet rachsüchtig eine durch Vernunft vergewaltigte Natur auf den Augenblick, wo die trennende Wand fällt, um sich verheerend ins bewusste Dasein zu ergießen«, so beschrieb es der berühmte Psychologe Carl Gustav Jung in einer seiner Vorträge (JUNG 1997: 46). In der Unterdrückung der »Natur« in uns, sah er unter anderem auch den Grund für die Entstehung der Weltkriege im Großen und die Entwicklung von Neurosen im Persönlichen, die er als eine »Entzweiung mit sich selbst« erklärte: »Natürlich sind Menschen, die von der Natur nichts wissen, neurotisch, denn sie sind an die Wirklichkeiten nicht angepasst« (JUNG 1997: 47).



Inspirationen – Gespräche mit dem Geist der Natur

Warum haben die Menschen Angst vor der Natur?

Sie haben Angst vor sich selbst.

Warum? Das macht doch keinen Sinn.

Sie sind vergiftet. Sie sind alle vergiftet. Die meisten haben noch nicht genau verstanden, wo genau diese Vergiftung wirkt. Sie wirkt in der Seele. Psychohygiene wäre so wichtig. Die Pflege der Seele. Sie ist viel wichtiger als Körpertraining und Ernährungsberatung. Und »Pflege der Seele«, das ist kein Wellnessprogramm. Das ist kein »Denk dir was Schönes«, das sind keine »Wünsch dir was«-Traumreisen und keine Wohlfühlmassagen. Pflege der Seele heißt Suche nach Wahrhaftigkeit.

Naturbewusstsein heißt, sich bewusst zu sein, dass wir Natur sind und damit geboren von Mutter Erde so wie alles andere auch. Es beschreibt somit das, was wir auch schamanische Weltsicht nennen: dass alles – alle Pflanzen und Tiere und Steine, der Wind, das Wasser und die Berge – zutiefst mit uns verbunden ist. In den Büchern des Ethnologen Carlos Castaneda über die Lehren des Zauberers Don Juan findet sich eine schöne Liebeserklärung an die Erde: »Diese Erde, diese Welt! Für einen Krieger kann es keine größere Liebe geben. (...) Ein Krieger ist immer fröhlich,



Die ersten Frühlingspflanzen kommen aus der Erde, hier die Buschwindröschen.

weil seine Liebe unwandelbar ist und weil seine Geliebte, die Erde, ihn umarmt und ihn mit unvorstellbaren Gaben beschenkt. Die Traurigkeit ist nur bei denen, die gerade das hassen, was ihrem Dasein Obdach gibt.< Wieder streichelte Don Juan den Boden voller Zärtlichkeit. >Dieses liebevolle Wesen, das bis in den letzten Winkel lebendig ist und jedes Gefühl versteht, besänftigte mich, es heilte mich von meinem Schmerz, und schließlich, als ich meine Liebe zu ihm ganz begriffen hatte, lehrte es mich Freiheit< (CASTANEDA 1976: 318).

Die Natur als solches, Mutter Erde, die große Göttin – all das sind letztlich gedankliche Konzepte, um das Mysterium des Lebens greifbarer zu machen. Während einer Naturmeditation im zeitigen Frühling, wo gerade die ersten grünen Spitzen aus der Erde hervortraten, wurde es mir in der Naturschau deutlich:



Inspirationen – Gespräche mit dem Geist der Natur

Warum wurde die Erde verehrt?

Alles kommt aus ihr. Das ist im Frühling besonders gut sichtbar. Und doch muss es auch befruchtet werden. Von oben, mit Wasser. Ohne Wasser kein Leben. Alles wird wieder zu Erde. Deshalb ist sie Tötenreich und Geburtsreich. Holda und Hel. Sie gibt und nimmt.

Mir wird bewusst: Die Menschen verehrten die Pflanzen, die aus der Erde kommen und ihnen die elementare Lebensgrundlage bieten. Sie verehrten die Tiere, die der Erde am nächsten sind, wie Schlangen und Kröten. Und die Tiere, die größer und mächtiger sind als sie selbst. Sie brachten ihnen Opfer dar. Sie verehrten die Pflanzen, die größer und mächtiger sind als sie selbst und brachten auch ihnen Opfer dar, vor allem den Bäumen. Sie taten es, um die Wunder der Natur, den Quell des Lebens zu ehren. Die Natur ist alles, was geboren wurde und wird, die Natur ist die Quelle.

Die Rune Naudiz: Aus der Not entsteht etwas Neues

»Als Art sind wir alles in allem noch zu jung, zu unreif, um vertrauenswürdig zu sein. Wir haben uns in wenigen Tausend Jahren über das Antlitz der Erde ausgebreitet: auf der Zeitskala der Evolution nicht mehr als ein Lidschlag. Nun, da sie alle Teile des Planeten erobert hat, in denen Leben möglich ist, und nach den anderen Lebensformen auch sich selbst in Gefahr gebracht hat, (...) braucht unsere Art nichts dringlicher als eine Zukunft.«

Lewis Thomas (in RYAN 2009: 297)

Die Runen, die magischen Schriftzeichen unserer germanischen Vorfahren, sind zum Glück etwas, das uns nicht verloren gegangen ist. Die Runen sind Zeichen, die in komprimierter Form größere Sachverhalte deutlich machen. Die Konzentration auf eine überschaubare Zahl von Zeichen (achtzehn bzw. vierundzwanzig Runen) zeigt, dass sie alle ganz elementare Prinzipien des Lebens oder des menschlichen Erlebens repräsentieren. Unter den magischen Schriftzeichen der Germanen gibt es eine Rune, die »Not« bzw. »Notwendigkeit« bedeutet, und gleichermaßen steht sie für den Erfindungsgeist. Wann immer Menschen sich mit einem Problem konfrontiert sehen, suchen sie nach Lösungen. Das Problem und seine Lösung durch neue Erfindungen sind miteinander verbunden, ja eins. All das ist in dieser Rune versinnbildlicht.

Vor Kurzem fand ich im Nachwort des von mir sehr geschätzten Werks *Deutsche Pflanzensagen* von Ritter von Perger aus dem Jahr 1864 den Hinweis, was ihn damals bewegte, seine umfangreiche Sammlung von Überlieferungen zu verfassen: »Viele Monate sind seit jenem Christabend vergangen, an welchem ich diese Blätter zu schreiben begann, und manches ist seitdem eilend vorübergezogen. Überall treten Veränderungen ein, überall weicht die frühere Zeit einem neuen Streben und Treiben. Und selbst die Pflanzen ziehen sich allmählig vor dieser neuzeitigen Kultur zurück, und suchen die Einsamkeit und Ungestörtheit. (...) Daher ist es auch so notwendig, so dringlich, alles Poetische aus früheren Tagen festzuhalten, und zwar



Die Rune Naudiz bedeutet
Not, Notwendigkeit und:
Erfindungsgeist.

nicht für unsere nächste Nachwelt, die sich das Merkantile (die kommerziellen Interessen, Anm. d. Verf.) zur höchsten Aufgabe stellt, sondern für eine spätere, die wieder gezwungen sein wird, sich der Natur zuzuwenden, für die aber, wenn das Ausrotten der Wälder noch weiter fortschreitet, eine Erzählung von einer unserer Jugendwanderungen durch einen Urwald nicht viel fremdartiger klingen wird, als ein Märchen aus tausendundeiner Nacht« (PERGER 1864: 351f.).

Wenn ich ältere Literatur über Natur und Heilpflanzen studiere, bin ich immer wieder erstaunt, wie sehr schon vor Jahrzehnten und Jahrhunderten das sich Abwenden des Menschen von der Natur mit Sorge betrachtet wurde und wie sehr sich einige bemühten, dem etwas entgegenzuhalten. Dass sich die »Macht der Eisenbahn« und das »Zurückziehen der Pflanzen« noch so rasant und so massiv verstärken würden, hätte sich der Ritter von Perger in der Mitte des 19. Jahrhunderts sicher nicht vorstellen können. Umso dringender sollte es uns heute erscheinen, dass wir uns endlich wieder unserer Lebensgrundlage, der Natur, die auch uns geboren hat, zuwenden.

Die Wunden unserer Kultur – unsere heutige Not – bringen uns dazu, nach Lösungen und Heilmitteln zur Versorgung dieser Wunden zu suchen. Auch dieses Buch ist aus dieser »Not« entstanden und sieht eine Lösung darin, zu einem scha-

manischen Weltbild zurückzukehren. Es gilt zu prüfen, wie wir die spirituelle Naturerfahrung wieder in unser Weltbild integrieren können.

Während unsere Vorfahren nur die animistische Sicht kannten, die alles als beseelt erkennt, können wir heute mit einem anderen Bewusstsein und einer besonderen Wertschätzung für eine solche Erweiterung unseres bisherigen Weltbildes in eines neues Zeitalter eintreten. Wir können ein für uns neues, gesundes Naturbewusstsein entdecken und damit zu einem Heilsein finden, das uns zuvor undenkbar war. Aus eigener Anstrengung können wir zurückkehren in den Schoß von Mutter Erde. Es ist unsere Entscheidung. Wir können das Zeitalter der Abspaltung begraben und damit den Trennungsschmerz mehrerer Generationen vor uns heilsam transformieren. Und bei all dem helfen uns die Pflanzen.

Warum wir eine neue Pflanzenheilkunde brauchen

»Sowing new seeds and strengthening old roots.«
(Neue Samen aussäen und alte Wurzeln stärken.)

Einar SELVIK, »Wardruna«

Die Anwendung der Heilpflanzen begründet sich auf Erfahrungswissen, pharmakologischer und klinischer Forschung und sie richtet sich auf Erkrankungen von Mensch und Tier. Die Pflanzenheilkunde ist heute ganz überwiegend wirkstofforientiert. Doch die Pflanzen bieten uns noch viel mehr Möglichkeiten, mit ihnen zusammen heilsam zu wirken. Wir können das Heilen mit Pflanzen also deutlich erweitern und damit auch unsere gestörte Beziehung zu Mutter Erde und allen anderen Wesen und Kräften heilen. Ich persönlich glaube, dass ein verändertes gesundes Naturbewusstsein die notwendige Basis ist, damit wir überhaupt irgendetwas *wirklich* heilen können. Wenn diese grundlegende Beziehung zerstört bleibt, kann auch alles andere nur an der Oberfläche wirken und keine wirklich tiefe Heilung mit sich bringen.

Erinnern wir uns also der magischen Aspekte, die unsere Ahnen über Jahrhunderte und Jahrtausende in den Pflanzen sahen, bevor das rasante Zeitalter der Entkopplung von der Natur, von unseren Ahnen, von der Achtung und Ehre gegenüber den Grundlagen des Lebens begann. Und gehen wir neue Beziehungen zu den anderen Wesen der Natur ein. Haben wir keine Scheu davor, uns wieder mit dem zu vereinen, mit dem wir eigentlich immer verbunden waren. Wie ein pubertierendes Kind hat sich die Menschheit in den vergangenen Jahrhunderten von Mutter Natur abgewandt, um sich an einem eigenen selbstständigen Leben zu probieren. Doch nun haben wir gesehen, was wir bewirken, wenn wir denken, wir wüssten es allein besser. Vielleicht begreifen wir, dass wir nun lange genug »wilde Partys« gefeiert haben, bei denen auch einiges zu Bruch ging, und dass es nun an der Zeit ist, wirk-



Haben Pflanzen ein Bewusstsein? Hier der Kriechende Günsel, *Ajuga reptans*.

lich erwachsen zu werden und auch Verantwortung für die uns nachfolgenden Generationen zu übernehmen. Jetzt sollten wir die Güte von Mutter Natur nicht weiter überstrapazieren, sondern ihren Rat wieder suchen.

Ein weiterer Grund, warum wir eine neue Pflanzenheilkunde gut gebrauchen können: Krankheiten verändern sich. Wenn wir in älteren Heilpflanzenbüchern stöbern, sehen wir beispielsweise, dass in früheren Zeiten die Behandlung von infizierten Wunden und Geschwüren mit Heilpflanzen eine viel größere Rolle spielte als heute. Heute hingegen gebrauchen wir die Heilpflanzen in der Naturheilkunde viel für Erkältungskrankheiten, Entgiftungskuren, zur Behandlung von Nervosität und Schlafstörungen und zunehmend auch für unsere Persönlichkeitsentwicklung. Die Lebensumstände und die Bedürfnisse der Menschen verändern sich ebenso wie die medizinischen Möglichkeiten, mit anderen Mitteln und Methoden gute und mitunter bessere Ergebnisse zu erzielen als mit Heilpflanzen.

Eine Krankheit, die bisher wenig Beachtung fand, ist die Erkrankung unserer Kultur als Ganzes. Und gerade hier kann die achtsame Beschäftigung mit der Natur so wunderbare Heilung bringen. Die Natur, die Quelle des Lebens, kann uns wieder zurückbringen zum Elementaren, zu dem, was Leben ausmacht. Sie kann uns wieder Orientierung geben.

Spirituelle Pflanzenheilkunde – Einladung ins Wunderland Natur

»Was uns in der Volksheilkunde überliefert wurde, ist nicht nur eine Kunde, sondern auch eine Kunst, die Intuition und spirituelle Vision erfordert und deren Erben wir sind.«

Wolf-Dieter STORL (2015: 284)

Die Spirituelle Pflanzenheilkunde beruht auf der Zusammenarbeit von Mensch und Pflanze. Allein das Wiederanerkennen, dass es in der Natur Geist gibt und dass wir persönliche Beziehungen mit den Pflanzenwesen eingehen können, ist ein Schritt der Heilung: Wenn Sie einmal gespürt haben, dass eine Pflanze auf Ihre Aufmerksamkeit reagiert und Ihnen auf Ihre Fragen antwortet, dann verändert das alles. Und Sie sind glücklich, weil Sie nie mehr allein sein müssen. Es ist absolut verzaubernd und magisch, Pflanzen als Freunde zu haben. Und total real.

Die Pflanzen sind uns nahe. Die Pflanzen sind unsere Gönner, Freunde, Lehrer, Mütter und Väter, unsere Götter. Verbunden mit ihren Mythen, Geschichten, Märchen, Symbolen und Namen bringen sie uns ein Weltbild näher, das uns gesunden lässt. Pflanzen können uns heilen von unserer Entfremdung von der Natur um uns herum – und von unserer Entfremdung von der Natur in uns selbst. Die Pflanzen ganzheitlich wahrzunehmen, ist eine besondere Form der Therapie, die bisher viel zu wenig genutzt wird. Mit der Vielfalt ihrer Lebensäußerungen, der Schönheit und Harmonie, die sie uns vermitteln, können sie uns stets gute Ratgeber sein und uns Orientierung, Erleichterung und Heilung bringen.

Die Spirituelle Pflanzenheilkunde gibt uns auch Antworten auf die großen Fragen der Menschheit, die uns immer und immer wieder bewegen. Sie erklärt uns die elementaren Bausteine unseres Lebens wie Liebe, Geburt und Sterben. Im 21. Jahrhundert hält uns der Alltagstrott mit seinen vielfältigen Medien, mit Unterhaltung, Konsum und Steuererklärung, weitestgehend davon ab, sich mit diesen Themen zu beschäftigen. Doch wenn diese Fragen für uns unbeantwortet bleiben, ist unser Leben leer, oberflächlich und unbefriedigend und schafft einen rastlosen Geist. Nehmen wir uns daher einmal die Zeit und die Muße, ihnen nachzugehen. Die Pflanzen helfen uns dabei. Sie zeigen uns, wie Leben funktioniert – ganz einfach und anschaulich und doch in aller Tiefe. Sie verbinden uns mit dem Numinosen, dem großen Ganzen. Unser Leben wird so viel befriedigender, reicher und selbstbestimmter. Und das beeinflusst natürlich auch wiederum unseren Umgang mit der äußeren Natur.

Die Natur hält jede Menge Wunder und Zauber für uns parat: Wenn wir uns ihr nur in Achtsamkeit und Respekt zuwenden, ist sie die große Heilerin.