

DAS TRAUERLAND – SCHWESTERN SIND WIR AUF DER REISE

Liebe Leserin, ich weiß nicht, was Dich ins Trauerland geführt hat – der Verlust Deines Partners, Deiner Partnerin, eines Eltern- oder Geschwisterteils, der Tod Deines Kindes oder ein anderer großer Schmerz. Etwas ist geschehen, das Dich von dem Leben, das Du bisher gelebt hast, getrennt und in ein neues Land geführt hat. Vieles von dem, was Dein Leben bisher ausgemacht hat, erscheint jetzt in einem neuen Licht. Dein Blickwinkel hat sich verschoben, Du bist über die Schwelle getreten, nicht freiwillig, sondern weil Dich ein großer Schmerz auf einmal ins Trauerland versetzt hat. Vielleicht hast Du Dich auf den Verlust vorbereiten können, vielleicht kam er ganz plötzlich und schockartig. Nun bist Du hier, ungefragt, ungewollt.

Ich möchte Dich auf dem Weg, der jetzt vor Dir liegt, ein Stück begleiten. Ich will Dich unterstützen und Dir bei der Suche nach Orientierung behilflich sein. Dieses Buch soll durch dunkle und helle Stunden an Deiner Seite sein, auf Deinem ganz eigenen Weg. Es soll Dir Mut machen, Dich an Quellen der Kraft erinnern, zu denen Du Zugang hast, und Dich wissen lassen, dass Du nicht allein bist, dass so viele Menschen vor Dir den Weg der Trauer gegangen sind und auch jetzt, während Du dies liest, bricht gerade irgendwo ein Herz, weil ein geliebter Mensch im Sterben liegt.

Auf meinem eigenen Weg durchs Trauerland habe ich manchmal spüren dürfen, wie ich mit einer anderen Frau auf einer besonderen Ebene verbunden war – im Wissen um die großen Tiefen und den schweren Weg. Für jede von uns ist das Trauerland

anders, jede muss dort ihren ganz eigenen Weg finden und doch gibt es einiges, was ich Dir aus meinem eigenen Erleben und aus vielen Gesprächen mit trauernden Menschen vermitteln kann, was vielleicht hilfreich für Dich ist.

Deshalb nenne ich Dich *Trauerschwester*, die Du den Weg der Trauer gehst, der sicher so ganz anders ist als meiner. Ich spreche Dich so persönlich an, weil ich erfahren habe, dass ich mich in meiner eigenen Trauer oft nur Freundinnen öffnen und zumuten konnte, die auch jemanden, den sie geliebt haben, an den Tod verloren hatten. Bei ihnen wusste ich mich aufgehoben, nur von ihnen konnte ich Rat annehmen.

Wenn es uns gut geht, wissen wir meist selbst, was wir brauchen und wie wir unserem Körper und unserer Seele etwas Gutes tun können. Doch in der Verzweiflung geht das Wissen oft verloren, der Boden will nicht mehr tragen, die innere Stimme schweigt. Da kann es helfen, wenn jemand von außen sagt: erinnere Dich daran, was Du weißt. Dieses Trauerbegleitbuch soll Dich darin unterstützen, Dir Deine eigenen Kraftquellen wieder zu erschließen. Es soll Dir das Wissen der Weisen Frauen in Erinnerung rufen, das Du in Dir trägst.

Dadurch wird Dein Verlust nicht leichter. Nichts kann Deinen Verlust kleiner oder leichter machen, nichts kann diesen einzigartigen Menschen ersetzen, um den Du trauerst. Das ist so. Es ist Dein Weg. Der Preis, den Du für die Liebe bezahlst, mit der Du beschenkt warst und bist. Manche denken, die Trauer wäre ein langer Tunnel, den wir durchwandern müssen, bis wir spätestens nach einem Jahr am Ende des Tunnels angelangt sind und „drüber weg sind“. Meiner Erfahrung nach ist das ein Irrtum. Phasen der tiefen Trauer und Dankbarkeit für das Gewesene wechseln

sich ab und manchmal sind auch alle Gefühle gleichzeitig da. „Drüber weg“ sind wir eigentlich nie und das ist auch ganz in Ordnung so. Deine Liebe war und ist Teil Deines Lebens, und wenn Du die Kraft findest weiterzugehen im Leben, dann nur, indem Du Kraft schöpfst aus der Liebe, die Du gegeben und empfangen hast. Und bedenke: Du bist die einzige Expertin für Deinen Weg, denn es ist Dein Leben und Dein Trauerweg.

Wer sind die Weisen Frauen?

Weise Frauen gab es immer: In der Antike wissen wir von Theano von Kroton und Hypathia, den ersten uns namentlich bekannten Philosophinnen; aus dem Mittelalter ist uns Hildegard von Bingen ein geläufiger Name, doch darüber hinaus gab es unzählige Heilerinnen, Kräuterkundige, Hebammen, Weissagende, Zauberrinnen. Früher waren Heilkunst und Magie eng miteinander verknüpft, Zaubersprüche, Amulette und Rituale sollten die Wirksamkeit der Heilkräuter verstärken.

Die Abhängigkeit vom Wetter war viel stärker als heute, eine schlechte Ernte bedeutete für die Menschen Hunger und Tod. Noch lebte auch das alte Wissen aus vorchristlicher Zeit, dass alles belebt ist und man der Natur, wenn man etwas nimmt, auch etwas zurückgeben muss. Wenn sich das Fällen eines Holunders nicht vermeiden ließ, musste man den heiligen Baum der Frau Holle mit folgenden Worten um Verzeihung bitten: "Frau Ellhorn, gib mir von deinem Holz, so will ich dir auch von meinem geben, wenn es wächst im Walde." Die Weisen Frauen von heute versuchen, wieder an diese alten Wissens- und Kraftquellen un-

serer Vorfahrinnen anzuknüpfen. Sie suchen das alte Wissen in Mythen und Märchen, in alten Kräuterbüchern, im Träumen und Experimentieren. Sie verbinden sich wieder mit Mutter Erde und ehren das Rad des Jahres und die Zyklen des Menschenlebens.

Weise Worte der Erde für Weise Frauen unterwegs
(aufgezeichnet von Avesta)

Das Göttliche lebt und wirkt in den Dingen, nicht außerhalb oder über ihnen. Es glitzert in der Quelle, es wohnt in der alten Eiche, es funkelt im Sternenhimmel, es ist eine spürbare Präsenz in der Ahnenhöhle, es vibriert im Grashalm und jauchzt in der Lerche, es hallt im Donner, tanzt im Vulkan und im Feuer der heiligen Rituale. Es schwingt im Entzücken der Liebe und in den freudigsten Liedern und Tänzen, es wohnt in jeder Deiner Zellen; es ist auch in dem, was uns als Krankheit entgegentritt, im Annehmen des Dunklen, im Loslassen und Sterben.

Lerne, auch das DUNKLE anzunehmen, Kranksein, das Sterben und Vergehen als einen wichtigen Teil des großen kosmischen Kreislaufs zu begreifen, auch sie sind heilig. Im Bejahen der vielen kleinen und großen Tode innerhalb Deines Lebens gewinnst Du Raum für Neues, reifst Du und gewinnst an Tiefe. Ehre Kummer und Schmerz, denn sie öffnen Dich. Mache im Laufe Deines Lebens Dein Herz so weit, dass Du beides bejahen kannst, das Leben und den Tod, dann wirst Du die tiefste aller Spaltungen überwunden haben.

(den vollständigen Text findest Du unter <https://arkuna.de/wurzel-texte>)

Gehen Weise Frauen ihren Trauerweg anders?

Ich glaube schon. Für die Weise Frau bedingen Leben und Tod einander, so wie Sommer und Winter, Saat und Ernte einander bedingen. Frauenspiritualität denkt zyklisch, nicht linear. Für uns gibt es kein intensives, wahrhaftiges Leben ohne das Anerkennen des Endlichen. Die Weise Frau weiß, dass sie nichts festhalten kann, dass das einzig Gewisse die Wandlungen sind. Und sie versucht zu lernen, sich den Wandlungen, dem Leben (und Sterben) hinzugeben. Der Schmerz des Verlusts trifft sie genauso tief wie jeden Menschen, aber sie kann sich ihrer Verbindung mit allem, was ist, erinnern. Und aus dieser Verbindung mit Steinen, Pflanzen, Tieren und Menschen, und aus der Verbindung mit den göttlichen Kräften wächst ihr Kraft zu. Sie ist nicht allein – und auch Du bist nicht allein!

Trauerschwester – lass uns zusammen ein Stück des Weges gehen.

Wie Du mit diesem Buch arbeiten kannst:

Das Buch soll ein Ratgeber, ein Begleitbuch und auch ein Nachschlagewerk sein. Du kannst es von vorn bis hinten durchlesen oder auch nur darin blättern und Dich von den Texten berühren lassen. Du kannst etwas ausprobieren oder Dir Anregung holen, etwas zu vertiefen.

Dieses Buch gibt keine medizinischen Hinweise!

Deshalb ist zum Beispiel bei den homöopathischen Tipps in späteren Kapiteln nie eine Potenz genannt, bitte wende Dich hier an eine Ärztin oder Heilpraktikerin Deines Vertrauens.

Wie lange dauert Trauer?

Trauer hat ihre eigene Zeitrechnung. Lass Dir von niemandem vorschreiben, wie lange Dein Trauerweg sein wird und auf welche Weise Du ihn gehst. Niemand kann sich in Dich hineinversetzen, da jeder Verlust einmalig ist. Wer die Einmaligkeit Deines Verlustes verleugnet, verschlimmert nur Deinen Schmerz. Es ist vollkommen in Ordnung, sich bei der Beerdigung zu freuen, die ganzen Freunde wiederzusehen und auch miteinander zu lachen, und es ist vollkommen in Ordnung, auch zwei oder zehn Jahre nach dem großen Verlust noch zu weinen, zu vermissen, traurig zu sein.

Du hast ein Recht auf Deine Trauer. Sie wird ein langer Weg sein zwischen zurückblicken, nicht mehr weiterwollen und kleinen Augenblicken von ausruhen und nach vorne sehen. Im Schmerz, in der Trauer bist Du dem verlorenen Menschen noch ganz nah. Es kann sein, dass Du gar nicht aufhören willst zu trauern, weil Du Angst hast, dann Deinen geliebten Menschen völlig verloren zu haben.

Trauer ist Liebe

Trauer ist Liebe – sie braucht Ausdruck, Wahrhaftigkeit, Raum, Zeit und Erlaubnis. Und dann geschieht vielleicht das Wunder: Dass Du im Herzen verstehst, dass Liebe niemals besitzen kann, aber deshalb auch nicht verlieren kann. Dass Du Deinen geliebten Menschen unverlierbar im Herzen trägst, und dass die Liebe und der Schmerz gleichzeitig da sein können. Die Trauer ist nicht durchgearbeitet, zu Ende, das ist sie nie, aber sie kann zu

einer Quelle der Kraft für Dich und andere werden. Da wo Du verwundet bist, bist Du auch offen und sensibel für die Verwundungen Deiner Mitmenschen. Du musst Deine Augen nicht mehr verschließen vor menschlichem Leid.

Doch wir trauern ja nicht nur um die Menschen, die wir aus ganzem Herzen geliebt haben. Wir können ebenso trauern um etwas, was nie gelebt werden konnte oder durfte. Um die Mutter- oder Vaterbeziehung, die immer Verletzung und Enttäuschung gebracht hat. Um den Bruder, in dessen Schatten wir ein Leben lang standen. Auch hier ist Trauer Liebe, auch wenn sie enttäuschte, verletzte, verwundete Liebe ist. Vielleicht kannst Du auf Deinem Trauerweg Schritte des Verstehens und Verzeihens machen. Vielleicht auch nicht. Es ist Deine Entscheidung. Die Weise Frau weiß, dass Menschen ihren Mitmenschen Dinge antun können, die unverzeihlich sind. Aber Du kannst Dich um Verstehen und Verzeihen bemühen, um Deinetwegen, damit der ohnmächtige Schmerz Dich nicht auffrisst. Damit Du aufhören kannst, Opfer zu sein.

Was uns im Leben angetan wird, das können wir uns nicht aussuchen, aber wie wir damit umgehen, das haben wir nicht vollständig, aber doch teilweise in der Hand. Trauer ist keine Krankheit. Trauer ist die Antwort der Seele auf einen großen Verlust. Jede und jeder von uns hat die Kraft, den Weg durchs Trauerland zu gehen. Aber es kann hilfreich sein, wenn Du Dir auf Deinem Weg Unterstützung holst. Fast in jeder Stadt gibt es Trauergruppen, denen Du Dich anschließen kannst. Durch die Verbundenheit des ähnlichen Erlebens entsteht eine größere Be-

reitschaft, einander geduldig zuzuhören, zu verstehen und die Sorgen und Nöte miteinander zu teilen. Auch nach langer Zeit noch, wenn der Rest der Welt denkt, dass Du doch schon längst drüber weg sein müsstest. Es gibt jedoch auch die Trauersituationen, wo Du mehr Hilfe brauchst – wenn Du innerhalb kurzer Zeit viele Verluste erlitten hast, und dazu gehören auch der Verlust eines Arbeitsplatzes oder eine Trennung, oder wenn Du einen Menschen durch Gewalt oder Suizid verloren hast, kann es sein, dass Du professionelle Hilfe benötigst. AnsprechpartnerInnen findest Du im Anhang.

Du wirst Deinen eigenen Weg finden. Vertraue Deiner Seele, dass sie das Richtige tut, auch wenn manche Dinge, die Du machst, anderen vielleicht verrückt erscheinen mögen. Vielleicht sprichst Du mit Deinen Toten und hörst auch in Deinem Herzen ihre Antworten. Das ist nicht verrückt. Die Welt der Lebenden und der Toten sind nicht so weit voneinander, wie unsere Gesellschaft das glaubt.

Der Weg durchs Labyrinth

Im Trauerland bist Du auf dem Labyrinth-Weg. Ein Labyrinth ist kein Irrgarten wie eines der Mais-Labyrinth, wo Du verwirrt vor Sackgassen stehst, Dich verirrst und Deinen Weg nicht findest. Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol für den Weg durchs Leben. Es gibt viele Wendungen, und Du siehst oft nicht, wo der Weg weitergeht. Aber Du kannst nicht verloren gehen. Du musst keine Entscheidungen treffen außer der einen – weiterzugehen. Denn es gibt keine Sackgassen, sondern nur den Weg an sich.

Wenn Du dem Weg Deines Herzens folgst, wird er Dich in vielen Windungen ins Zentrum führen. Es kann sein, dass der Weg scheinbar die Richtung wechselt, mal bist Du näher am Schmerz, mal weiter weg, mal fühlst Du Dich Deinem verstorbenen Menschen ganz nah, mal ist er oder sie ganz weit weg. Doch wenn Du die Kraft findest, weiterzugehen, dann wird Entwicklung und Heilung möglich.

Die Weise Frau weiß, dass Verluste und Leid ein Teil unseres Lebens sind und dass es immer wieder Zeiten in Deinem Leben gibt, wo Du Deine Wunden lecken musst. Die Welt um Dich herum wird darauf wenig Rücksicht nehmen. Du musst funktionieren, im Beruf, in der Familie. Daran ist oft nur wenig zu ändern. Aber versuch, Dir nicht selber auch noch Druck zu machen, weil Du nicht so fühlst oder handelst, wie es von Dir erwartet wird, und erschaffe Dir Schutzräume zum Wunden lecken.

Im folgenden findest Du verschiedene Stationen, an die Du vielleicht auf Deinem Trauerweg kommen wirst, Gefühle, die Dich bewegen, manchmal auch beherrschen werden.

Ich habe dazu ein paar Übungen und hilfreiche Verbündete, so eine Art Nothelferinnen, versammelt. Manches davon sind Dinge, die mir selbst auf meinem Trauerweg geholfen haben. Wichtig ist, dass Du immer gut hinspürst, ob etwas jetzt gerade für Dich dran ist und Dir gut tut. Dieses ganze Buch ist genährt von meinen Erfahrungen, meinen Gefühlen, meinem Wissen von Trauer. Nimm Dir davon, was Dir gut und nützlich ist und lass das andere. Es kann sein, dass Du ganz anders trauerst.

Bleib bei Deinem!

Bitte versteh die Schritte auf Deinem Weg im Labyrinth nicht linear. Trauer ist kein linearer Prozess, der Dich durch verschiedene Gefühle führt. Manchmal kannst Du im Rückblick einen gewissen Fortschritt erkennen. Aber wenn Du mittendrin steckst, ist es eher wie die Gezeiten des Meeres, die Dich immer wieder überfluten. Gefühle kommen und gehen. Wichtig ist hinzuspüren und weiterzugehen. Es kann auch sein, dass Du bestimmte Gefühle gar nicht hast und Dich deshalb vielleicht schuldig fühlst. Du hast die Freiheit zu fühlen, was Du fühlst. Du musst nicht etwas fühlen, was Du gar nicht fühlst. Deine Seele weiß, welches Gefühl jetzt gerade dran ist. Manchmal öffnet sie sich wie eine Blume, die den Schmerz einlässt und annimmt und manchmal schließt sich Deine Seele, weil der Schmerz Dich sonst überwältigen würde.

Vertraue der Weisheit Deiner Seele und folge ihrem Weg.



13 STATIONEN IM TRAUERLAND UND 13 NOTHELFERINNEN auf dem Labyrinth-Weg der Trauer

Die Abschnitte zu den einzelnen Windungen im Labyrinth-Weg sind im folgenden immer so aufgebaut, dass Du einige Vorschläge findest, die Dir vielleicht in dieser Situation gut tun und helfen. Außerdem gibt es für jede Station so etwas wie eine Patin, eine Nothelferin, eine Göttin oder Verbündete.

Noch viel mehr Hinweise und teilweise auch weiterführende Erklärungen zu den Vorschlägen findest Du im Kapitel „Quellen der Kraft.“ Dort wird auch genau erklärt, was *erden* und *zentrieren* bedeutet und wie Du einen Schutzkreis um Dich ziehen kannst. Deshalb habe ich bei den Einführungen zu den Ritualen und Fantasiereisen darauf verzichtet, das jeweils im Detail auszuführen.

Für die Eignung und Dosierung der unter *Hilfreiches* genannten homöopathischen Mittel frage bitte eine Heilpraktikerin oder Ärztin Deines Vertrauens.

Tod

Etwas Unaussprechliches ist geschehen.

Du bist tot.

Eben warst Du noch da, warm und lebendig.

Und nun sollen meine Augen Dich nie mehr sehen, meine Hände Dich nie mehr spüren. Das kann ich nicht denken. Ich möchte schreien, doch ich bleibe stumm.

Helferin – Die dunkle Mutter

Es gibt jetzt nichts Dringendes zu tun, denn das Schlimmste ist ja schon eingetreten. Verkrieche Dich, in Deinem Bett, in Deiner Badewanne. Mach das Licht aus. Es gibt nichts zu sehen. Schalte Dein Handy aus und zieh den Telefonstecker aus der Wand. Es gibt nichts zu sagen.

Bitte eine Freundin, Dir etwas zum Essen vor die Tür zu stellen und lass Dich gehen. Geh in Dich. Lass Dich fallen. Ins Dunkle, ins Tiefe. Da, wo Du ganz unten bist, in Deiner Tiefe, da wohnt die dunkle Mutter. Sie ist der Schmerz und die Kraft, Leben und Tod, Verzweiflung und Mut. Ihr darfst Du Dich zeigen, so wie Du jetzt bist. Sie hält Dich in Deiner Tiefe, Du bist gehalten, auch in Deinen schlimmsten Stunden.

Hilfreiches:

gar nichts tun

atmen

erden (siehe Kapitel „Hilfreiche Quellen“)

Homöopathie: Aconit, Opium (bei akutem Schock)

Bachblüten: Rescue Tropfen, Gorse, Sweet Chestnut

Schmerz

Ich bin ganz aus Schmerz.

Mein Körper schmerzt. Meine Seele schmerzt.

Ich bin eine Wunde, aus der langsam Blut zu Boden tropft.

Ich kann es, will es nicht denken und denke es doch: Du bist tot.

Ich werde Dich nie mehr wiedersehen.

Mit dem Tod Deines geliebten Menschen hat sich zwischen dem Jetzt und dem Früher eine Tür geschlossen. Einen Weg zurück gibt es nicht. Nichts ist mehr wie früher, weil der geliebte Mensch überall und immer wieder fehlt. Und es wird auch nie wieder wie früher werden.

Nichts ist so grausam wie diese Worte – nie mehr. Vielleicht hast Du das Gefühl zu fallen, in ein Loch zu fallen aus Schmerz und Verzweiflung. Auf Deinem Trauerweg gibt es Momente, vor allem im ersten Jahr, aber auch später immer wieder, wo Du Dich gehäutet fühlst, schutzlos, wehrlos dem Schmerz ausgeliefert. Die Zukunft ohne Deinen geliebten Menschen scheint bedrohlich, Du weißt nicht, wie es weitergehen soll.

Trotzdem machst Du weiter, weil Du vielleicht Kinder zu versorgen hast, Eltern pflegst und Geld verdienen musst. Eine Freundin in Trauer hat mich einmal gefragt – was mache ich, wenn ich morgens nicht mehr aufstehen will? Welchen Grund kann es geben, dennoch aufzustehen?

Die Weise Frau würde sagen: wenn Du nicht aufstehen musst, weil Deine Alltagspflichten rufen, dann bleib liegen. Bleib liegen und hör auf Dein Herz. Wende die Not in Deinem Herzen hin und

her, bis Du das Not-Wendige findest, das es zu tun gilt. Versuch dem Leben zu vertrauen und dem Schmerz Deiner Seele. Vielleicht werden Tage kommen, wo Du dankbar bist für Deinen Schmerz, weil er eine Brücke schlägt zu dem, was Du verloren hast. An den Tagen, wo Du Dich ganz wehrlos und gehäutet fühlst, ist es wichtig, dass Du Dich gut schützt. Dabei kann Dir die Schwester Nessel helfen.

Helferin Schwester Nessel

Die Brennessel findest du ganz bestimmt irgendwo in Deiner Nähe. Sie ist eine sehr mächtige Heilpflanze, auch wenn viele in ihr nur ein Unkraut sehen. Sie kann Trauernden mit ihrer grünen Kraft Schutz und Nahrung für Körper und Seele schenken. Wenn Du ihr Deine Aufmerksamkeit zuwendest, kannst Du sehen, wie sie überall um uns und doch im Verborgenen wächst, gerne auch an den Orten, wo wir nicht so genau hinschauen – um Latrinen, Müllplätze, Komposthaufen. Ihr Wurzelwerk zieht sich durch den ganzen Boden. Wenn sie an einer Stelle nicht erwünscht ist, kommt sie einfach an einer anderen Stelle wieder ans Licht.

Sieh, wie unglaublich hoch und dicht sie wachsen kann, wie gut sie ihr Revier verteidigt, wie zäh sie ist, kaum auszurotten. Sie ist eine Überlebenskünstlerin, und sie kann Dir beim Überleben und Weiterleben helfen, wenn Du Dich mit ihr verbündest. Riechst Du ihren Duft im Sonnenlicht oder wenn Du sie pflückst und zum Trocknen aufhängst? Die Brennessel nährt und stärkt Deinen Körper mit Vitaminen (B, C und E), Mineralstoffen (Eisen,

Kalium, Kalzium, Silizium u.a.) und Chlorophyll, wenn Du sie isst oder als Tee trinkst. Ernte die jungen Blätter vor der Blüte. Die Samen kannst Du über Dein Müsli streuen.

Für Deine Seele hat die Schwester Nessel die Botschaft, genau in Dich hineinzuspüren. Was brennt und schmerzt in Dir? Welche Menschen tun Dir wohl und welche weh? Schwester Nessel löst Deine Tränen, wenn Du einen Gesichtsdampf mit ihren getrockneten Blättern machst.



Innere Reise: einen Schutzmantel aus Brennessel umlegen

Schaffe Dir einen ungestörten Raum, und nimm Dir Zeit für Dich. Entspann Dich, indem Du dreimal tief aus- und wieder einatmest. Verbinde Dich mit der Kraft der Erde, schließe die Augen und vergegenwärtige, dass viele Brennesseln um Dich herum wachsen. Sie wachsen und wachsen, bis sie einen schützenden, schimmernden Schutzkreis um Dich gebildet haben. Ihre feinen Härchen mit der Ameisensäure sind nach außen gerichtet, so dass niemand Dir nahe kommen kann, niemand Dich verletzen kann. Du bist in einem grünen Hain geborgen. Sie nähren Dich mit ihrer grünen Überlebenskraft.

Spüre, wie sich dieser Hain nun als Mantel um Dich legt. Nun hast Du einen Brennessel-Mantel. Wann immer Du es brauchst, kannst Du in Deine Seelenschublade greifen und ihn herausholen, z.B. wenn Du morgens zur Arbeit gehst oder mit Menschen zu tun hast, die Dir nicht gut tun. Aber denk daran, den Mantel abzulegen, wenn Du mit lieben Menschen zusammen bist und keinen besonderen Schutz brauchst. Denn sonst kann Dich der Mantel isolieren von dem, was Dir gut tut.

Hilfreiches:

alles, was Deine Seele und Deinen Körper streichelt: Kerzenlicht, Rosenöl, Sonnenbad, wohltuende Musik, Farben, eine kuschelige Decke, ein heißes Bad

Homöopathie: Ignatia

Bachblüten: Star of Bethlehem

Heilpflanzen

Heilpflanzen können als Tee, Tinktur, Öl, Salbe (und einige auch in ihrer unverarbeiteten Form auf den Salat gestreut) unseren Körper stärken und nähren, und sie können auch auf einer energetischen Ebene heilsam wirken. Sie geben uns Lebenskraft.

Folgende Pflanzen könntest Du ausprobieren, auch hier fragst Du am besten eine Heilpraktikerin Deines Vertrauens um Rat.

Hopfen: beruhigend und schlaffördernd

Johanniskraut: ausgleichend bei Traurigkeit und Schlafstörungen, bringt Sonnenkraft in Körper und Seele

Lavendel: beruhigend bei seelischer Überanstrengung

Melisse: tröstend bei seelisch bedingten Herzschmerzen

Schlüsselblume: beruhigend und schlaffördernd, bringt Frühlingskraft ins traurige Herz

Weißdornblüten: schützen Dich und stärken sanft Seele und Herz

Die Ringelblume wird auch „Totenblume“ genannt, weil früher mit ihr die Gräber geschmückt wurden. Dadurch entspricht sie hier in Europa der „Flor de Muertos“, wie in Mexiko eine Tagesart genannt wird, die bei uns „Aufrechte Studentenblume“ heißt. Es fällt auf, dass die „Totenblumen“ gerne orange oder gelb sind. Eine Erklärung ist, dass die Pflanzen mit ihrem kräftigen Wuchs und ihrer leuchtenden Farbe einen Kontrast zum Tod bilden. In Mexiko glaubt man, dass die Toten gelb und orange besonders gut sehen können. In der christlichen Symbolik gilt die Ringelblume als Sinnbild der Erlösung nach dem Tod und als Zeichen ewigen Lebens gleich der Sonne, die jeden Morgen aufs

Neue die Welt erhellt. Das warme Orange der Ringelblume wirkt beruhigend, stimmungsaufhellend und Kraft spendend bei Erschöpfung; Du kannst einige Blütenblätter auf Deinen Salat streuen oder einfach die Fröhlichkeit der Ringelblumen Dein Herz erfreuen lassen.

Zum Weiterlesen:

Medizin der Erde von Susanne Fischer-Rizzi

Ätherische Öle

Stimmungsaufhellend und tröstend: Bergamotte, Jasmin, Lavendel, Melisse, Neroli, Rose, Rosenholz, Zedernholz

Reinigend: Lavendel, Rosmarin, Salbei

bei Antriebsschwäche: Lemongras, Pfefferminze, Thymian, Wacholder

Ermutigend: Ysop

Wärmend bei innerer Kälte und Leere: Cistrose

Du kannst die Öle auf ein Taschentuch geben und bei Dir tragen, auf die Aromaöl-Lampe tun oder ins Badewasser geben (in etwas Sahne gelöst). Bitte verwende nur reine, ätherische Öle, z.B. von Farfalla oder Primavera und vermeide direkten Hautkontakt. Bei Schwangerschaft oder Neigung zu Epilepsie bitte vor dem Einsatz von ätherischen Ölen ärztlichen Rat einholen.

Zum Weiterlesen:

Himmliche Düfte von Susanne Fischer-Rizzi