

Ausgabe Nr. 19 | 31. März 2017

# Zeitschrift Heilsames Tun

*Liebevolle Menschen und ihre Projekte oder Methoden der Heilung*

- 1. Einführung*
- 2. Blumengedichte*
- 3. Pflanzen als Lebensbegleiter*
- 4. Leserforum und Infomationen*



# Einführung und Blumengedichte

## *Pflanzen als Lebensbegleiter*

Ich freue mich sehr, dass Maja Dal Cero uns diesen Abend schenkt. Bei ihrem vollen Programm ist dies nicht selbstverständlich. Maja hat nämlich auch eine Schule gegründet für Oberstufenschüler, die sie seit drei Jahren mit Erfolg führt und entwickelt. Wir werden an einem andern Abend davon hören.

Wer den Film ‚Tomorrow‘ gesehen hat, wird besonders ermessen können, wie wichtig unsere Pflanzenwelt für uns ist, und wie wichtig es ist, ihre natürliche Vielfalt zu erhalten. Die Natur entwickelt von sich aus eine Vielfalt, die die Regeneration, das Erhalten der Pflanzen fördert und sichert. So ergibt sich ein selbstverwirklichender Zyklus, der das Leben im Fluss hält. Dieser Pflanzenbereich ist auf natürliche Weise auch mit der Tierwelt verbunden. Betrachten wir nur mal die Bedeutung der Bienen. Ohne Bienen gibt es keine Bestäubung und ohne Bestäubung keine Früchte, und ohne Früchte weniger Nahrung, usw. eine endlose Kette von Verknüpfungen.

Wenn wir wirklich realisieren, was die Pflanzen für uns bedeuten, und wie sie ohne Ansprüche ihre Gaben schenken, so kann man vor Ehrfurcht nur staunen und sich in Demut verneigen. Pflanzen haben nämlich auch ein Eigenleben. Sie leiden, wenn sie schlecht behandelt werden. Die Wissenschaft hat auch dies erforscht. Die Pflanzen verstehen zwar zB. unsere Worte nicht (glaube ich), aber sie empfinden die Energie dahinter. Empfinden sie eine gute Energie, wachsen und gedeihen sie, wenn sie negative Energie empfinden, vegetieren sie mehr oder weniger dahin und können sogar auf unerklärte Weise sterben. Ich rede von Pflanzen in der Obhut der Menschen. Sind sie in einer Pflanzengemeinschaft aufgehoben, gedeihen und vergehen sie ganz natürlich.

*Text: Christine Müller-Plüss*

## *Gleich und gleich*

Ein Blumenglückchen  
Vom Boden hervor  
War früh gesprosset  
In lieblichem Flor;  
Da kam ein Bienchen  
Und naschte fein -  
Die müssen wohl beide  
Für einander sein.

*Gedicht von J.W. Goethe*



## *Bäumchen, Bäumchen*

Bäumchen, Bäumchen, Blüenträumchen,  
Blüenträumchen, Blumensäumchen,  
Blumensäumchen, Wiesengrün,  
Wiesengrün, Farbenglühn,  
Düfteraum, Frühlingspracht,  
Frühlingspracht, Lebenskraft.  
Baum, Baum, Blüentraum.

*Ein Gedicht von Christa Gögele*

# Pflanzen als Lebensbegleiter

Haben Sie heute schon einen Baum begrüsst, oder eine Blume bewundert? Die Pflanzwelt ist unsere Lebensgrundlage und verdient es immer wieder beachtet und bewusst wahrgenommen zu werden. Allein mit jedem Atemzug treten wir in Verbindung und Austausch mit der Pflanzenwelt, wenn wir den von ihr produzierten Sauerstoff einatmen und unser Kohlendioxid, das wir ausatmen den Pflanzen für ihre Lebensprozesse zur Verfügung stellen. In Dankbarkeit können wir uns beim Atmen mit unseren Lebensgrundlagen verbinden.

Vielleicht sind das nicht gerade die ersten Gedanken, die in den Sinn kommen, wenn man sich mit Heilpflanzen auseinandersetzt. Da denken wir wohl eher an eine Tasse Kräutertee und spezielle Pflanzen in den Gärten.

**Kamille** *Matricaria chamomilla*  
– eine bewährte und weitherum bekannte Heilpflanze für strapazierte Nerven und Entzündungen. Auf dem Acker strecken die Kamillenblüten ihre runden Bäuche direkt der Sonne entgegen und können kaum genug an Licht und Wärme in sich aufnehmen.



Sicher, es sind Pflanzendüfte, bittere Stoffe und Farbstoffe, die zu den wirksamen Prinzipien in einer Heilpflanze zählen. Diese Stoffe haben einen unmittelbaren Effekt auf unseren Stoffwechsel und unser Gefühlsleben. Wir verspüren Sympathie für gewisse Düfte und Widerwillen gegen bitteren Geschmack.



**Öl-Auszüge** von Breitwegerich, Fichtenzapfen, Ringelblumen und Johanniskraut. Sorgfältig zubereitet lassen sich diese Wirkstoffe der Heilpflanzen in Haus- und Heilmittel verarbeiten. Bei der Anwendung dieser Mittel kommen jeweils auch die Erinnerungen an die Pflanzen wieder zum Tragen – Erinnerungen an Sommertage, an denen die Pflanzen gesammelt wurden und Erinnerungen an gemütliche Stunden in der Küche voller Wohlgerüche, wenn die Pflanzen weiter verarbeitet werden.

Farben, Formen, Düfte sprechen all unsere Sinne an und entwickeln dadurch ihre heilsame Wirkung. Weitet man also den Blick für die viel umfassenderen Dimensionen des Pflanzenlebens, dann ergeben sich Verbindungen, die stärkend und tröstend wirken in verschiedensten Lebensumständen.

# Pflanzen als Lebensbegleiter

**Duftende Rosen** – Ästhetik und Symbolik vereinen sich in den fünf zähligen Rosenblüten.



Jede Pflanze hat ihr ganz eigenes Wesen. Sie hat ihren eigenen, unverwechselbaren Lebensrhythmus. Sie hat ihre Eigenheiten und drückt einen ganz bestimmten Lebensaspekt oder einen speziellen Prozess aus. Durch Betrachten dieser Rhythmen und den steten Wechsel von Aufbau und Abbau in der Natur erahnt man auch selbst in sich drinnen, welchen grundlegenden Lebensrhythmen wir folgen. Manches Ungleichgewicht, das wir im Körper oder in unserem Leben spüren, sehnt sich wieder nach Harmonie und in sich Ruhem.



**Erzengelwurz *Angelica archangelica*** – die Blütendolden in ihrer geometrischen Struktur wirken bei der Betrachtung ordnend und dadurch entspannend und kräftigend.

Durch die Wahl der passenden Pflanzen und die bewusste Auseinandersetzung damit lassen sich unterschiedlichste Fragestellungen im Leben wieder ins Gleichgewicht bringen.

Begleitet man die Pflanzen durch einen ganzen Jahreskreislauf, dann entwickelt man eine Vorstellung darüber, wie die Pflanze wirken kann, was ihr Wesen ausdrückt und in welchen Situationen sie lindernd und heilend eingesetzt werden können.

# Pflanzen als Lebensbegleiter

**Schlehdorn** *Prunus spinosa* – bereits Anfang März öffnen sich die ersten Blüten, lange bevor die grünen Blätter erscheinen. Es sind die ersten „Farbtupfer“ in den Hecken und Waldrändern. Noch erscheinen sie in strahlendem Weiss, gewissermassen als Erinnerung an den erst kürzlich vergangenen Schnee.



**Bergahorn** *Acer pseudoplatanus* – in zartem Rosa entfalten sich die Blätter aus den grünen Knospen. Ein Farbenschauspiel, das nur wenige Tage dauert.

Zu Beginn eines Pflanzenjahres lohnt es sich, inne zu halten und ein paar grundsätzliche Gedanken zum Pflanzenleben auszutauschen als Vorbereitung auf die kommende Fülle an Blättern, Blüten und Früchten. So dass wir dann im weiteren Laufe der Jahreszeiten die Heilkraft der Pflanzenwelt für uns selber und für andere erfahren können.

*Maja Dal Cero, Schaffhausen*

## *Lehrgang*

Wir mussten unsern Lehrgang für Migration leider verschieben auf den Herbst. Wir werden alles in Bewegung setzen, dass der Lehrgang dann definitiv stattfinden kann. Das neue Datum (noch ein wenig provisorisch) ist am 27/28. Oktober 2017.

## *Nasan Bodigerel*

Nasan bietet für 2018 eine neue Reise in die Mongolei an, unter anderem in die Wüste Gobi. Wer Interesse hat, melde sich doch bitte bei mir oder bei ihm, oder sage es weiter.

## *Der nächste Netzwerkabend*

16. Juni 2017

Das Thema ist noch offen.

## *Der nächste Filmabend*

28. April 2017

Der Film ist noch offen.

## *Artikel für die Zeitschrift*

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich hier ab und zu einen Artikel aus der Leserschaft einbringen könnte, auch von jungen Leuten: Was euch beschäftigt, was euch Freude macht, worüber ihr nachdenkt oder auch etwas zum vergangenen Netzwerkabend.

Herzlichen Dank!

## *Redaktion und Herausgabe*

### **Netzwerk „Heilsames Tun“**

Vordergasse 31/33  
8200 Schaffhausen

netzwerk@heilsames-tun.ch  
www.heilsames-tun.ch

Jahresabonnement  
Mit 3-4 Ausgaben CHF 60.-

### **Vision und Entwicklung**

Christine Müller-Plüss  
Ärztin und Psychotherapeutin

Tel +41 (0) 52 625 61 00  
Mobile +41 (0) 79 328 98 90

### **Postcheckkonto**

Netzwerk Heilsames Tun  
IBAN CH52 0900 0000 8545 2129 2  
BIC POFICHBEXXX  
Kontonr. 85 – 452129 – 2