

Ruhe wird leider heutzutage oft mit Langeweile verwechselt. Ruhe bedeutet zum einen Stille, also die Abwesenheit von künstlich erzeugten Geräuschen. Ruhe bedeutet aber auch, dass wir »Ruhe geben«. Also nichts tun. Wirklich nichts. Einfach nur dasitzen. Kannst du das? Versuch es doch gleich mal.

Übung: Ruhe finden

Leg das Buch weg, setz dich gemütlich hin und gib für zehn Minuten Ruhe. Versuch nicht zu meditieren und bemühe dich auch nicht, tief und bewusst zu atmen. Tu zehn Minuten lang einfach gar nichts. Wenn du so möchtest, fordere ich dich auf, dich zehn Minuten zu langweilen.

Und? Wie waren diese zehn Minuten? Was hast du erlebt? Und: Wie lange hast du durchgehalten? Langeweile ist wichtig in unserem Leben. Diese Art der Ruhe gibt dir, deinem Körper und deinem Geist eine Pause, die du sicher nötig hast. Aber wir haben es verlernt, Ruhe zu geben. Wir lassen es nicht mehr zu, wir fühlen uns schlecht dabei, nichts zu tun. Wir glauben, wir seien faul ... Doch falsch! Die Natur fordert es von uns. Ruhe ist ein Lebenselixier. Damit wäre der erste große Schritt für dich, die Ruhe in der Natur genießen zu lernen. Dasitzen und nichts tun. Einfach nur sein. Und weißt du, was dann passiert? Es wird dir bei diesem Nichtstun in der Natur keine Sekunde langweilig sein. Das verspreche ich dir. Und du wirst ein neues Erlebnis spüren: Kraft und Energie strömen in dich ein.

Kraft

Durch die Ruhe kommt die Kraft, und die benötigst du für den Alltag. Wie bereits erwähnt rät dir dieses Buch nicht, deinem jetzigen Leben den Rücken zuzukehren, deinen Job zu kündigen und als Einsiedler in der Natur zu leben.

Ich möchte dir einen Weg zeigen, wie du mehr Kraft gewinnst, um einen durchgetakteten Alltag mit seinen unterschiedlichsten Situationen besser zu meistern. Dazu gehört es aber auch, Kraft zu entwickeln, um falsche Prioritäten zu überdenken. Auch dabei kann dir die Natur helfen. Weißt du, was nämlich passiert, wenn du die Ruhe in der Natur erlebst? Deine Gedanken beginnen sich zu ordnen. Ganz von selbst. Du musst gar nichts dafür tun. Für viele kann das am Anfang sehr

beängstigend sein, denn wir sorgen für viel Lärm in unserem Leben, damit wir die Gedanken nicht hören. Aber sei mal ehrlich zu dir selbst: Wenn du dieses Buch in deinen Händen hast, dann bist du bereit, in dich hineinzuhören. Lass dir auch dabei von der Ruhe der Natur helfen.

Übung: Kraft tanken

Hör hin und überlege nicht. Setz dich an einen ruhigen Ort, am besten in ein Waldstück, und denke dort nicht nach, sondern begrüße deine Gedanken freudig gespannt. Lass sie kommen, lass sie fließen, auch wenn es vielleicht seltsame Ideen sind, die sich dir zeigen. Es gibt hier kein Falsch oder Richtig, es gibt hier nur ein Akzeptieren der auftauchenden Gedanken. Du musst damit auch nichts machen. Der erste Schritt ist, sie bewusst wahrzunehmen. Wie Ereignisse. Wie Wolken am Himmel.

Erholung

Das ist es wohl, was wir alle am meisten benötigen. Auch wenn wir oft glauben, dass Erholung bedeutet, dem Körper nach einem Marathon zwei Tage Pause zu gönnen. Nein, jeder noch so kleine Reiz, den wir in unserem täglichen Leben wahrnehmen, kostet uns Energie. Wir müssen alle Eindrücke wirklich verarbeiten, sonst powern sie uns auf Dauer aus. Und jetzt überleg dir mal, wie vielen Reizen wir tagtäglich ausgesetzt sind. Musik im Auto, Lichter auf den Straßen, Menschen, die mit uns reden, Gespräche, die wir führen, Geschäfte und Lokale, die wir besuchen ... und dabei spreche ich noch nicht mal von den ganzen elektronischen Medien, die uns durch den Tag und die Nacht begleiten. Wo und wann sollen wir uns erholen? Im Schlaf? Ja, das ist richtig, aber oft auch ein Wunschdenken, denn Schlafprobleme gehören zu den größten Störungen bei uns heutigen Menschen.

Was also tun? Wir müssen uns bewusst Erholung schenken. Und weißt du was? Du kennst bereits den Weg dorthin. Die beiden Übungen, die ich dir für Ruhe und Kraft gegeben habe – sie schenken dir zugleich auch Erholung. Außerdem auch jeder achtsame Gang in die Natur hinaus und all die Kräuteranwendungen, die du in den weiteren Kapiteln hier finden wirst. Traumhaft einfach, oder? Die Natur und wir sind eins. Und deshalb ist ein natürliches, gesundes Leben letztlich ganz einfach.





Hallo, Wohlfühlkräuter

Wenn du dieses Buch gewählt hast, dann weiß ich, dass auch du ein Kräuterfreund bist. Das freut mich sehr, denn für mich waren es tatsächlich die Kräuter und eine neue Verbindung zur Natur, die mir in einer Phase der Erschöpfung Ruhe, Kraft und Erholung geschenkt haben und dies bis heute tun. Als die wilden Kräuter in mein Leben kamen, haben sie es völlig auf den Kopf gestellt. Sie sind der wichtigste und größte Teil meines Seins und Tuns geworden. Sie haben mir den Weg gezeigt, wie ich mich wieder erden, mich wieder spüren, meine Gedanken wieder ordnen kann. Es ging einfach nur darum, dass ich mich ihnen zuwende und sie gleich vor meiner Haustür entdecke. Sobald ich angefangen habe, wilde Kräuter wahrzunehmen, konnte sich mein Geist entspannen, mein Körper gewann an Lockerheit, und meine Seele fand es auch ganz großartig.

Stell dir vor, du suchst ein wildes Kraut wie den Löwenzahn. Natürlich soll dieser nicht direkt neben der Straße wachsen, weil du ihn ja für dein Wohlfühl und deine Gesundheit zu dir nehmen möchtest. Also willst du ihn an einem schönen Platz, möglichst in der unberührten Natur, entdecken. Du suchst also nach einer wunderschönen grünen Wiese, bewegst dich dort auf der Suche nach einem hübschen Löwenzahnblatt. Du entdeckst dabei andere Pflanzen, vielleicht einen Rotklee mit seiner wundervollen purpurnen Farbe, siehst einen Marienkäfer wegfliegen und folgst ihm mit deinem Blick über die Sommerwiese. Du hörst ein paar Vögel, die in den Bäumen singen und sich hinter den Blättern verstecken, und du spürst an den Beinen ein wenig kühles Nass beim Durchstreifen der Wiese. Dann entdeckst du gleich mehrere Löwenzahnblätter. Schön in einer Rosette angeordnet und saftig grün. Ja, genau diese Blätter werden heute noch im Salat landen ... Wenn du wieder nach Hause kommst, hat dich dein kleiner Ausflug, hat dich die Natur verwandelt.

Die Suche nach einer bestimmten Pflanze fokussiert dich und holt dich damit aus

dem Alltagstrott. Genau das bringt dir ebenfalls Ruhe, Kraft und Erholung. Es bringt dich wieder näher an die Natur heran. Auch auf diese Weise sind Kräuter Medizin. Du kannst sie als Lebensmittel nutzen, für therapeutische Zwecke und eben auch als Freunde deiner Seele. Sie können auf so vielfältige Art und Weise dein Leben verschönern und heilen. Lass ihnen einen kleinen Platz in deinem Leben, und du wirst von ihnen reich beschenkt werden.

Vorsicht

Sammele bitte immer nur Pflanzen, die du auch zu 100 Prozent sicher bestimmen kannst. Denn wir haben auch giftige Pflanzen in unserem Umfeld. Wenn du dir nicht vollkommen sicher bist, welche Pflanze du vor dir hast, dann lass sie stehen. Sicher ist sicher. Aber je mehr du dich mit Pflanzen beschäftigst, desto mehr wirst du eindeutig erkennen.

ES WAR EINMAL ...

Das klingt wie eine Geschichte aus längst vergangenen Tagen. Ja, denn ich spreche von einer Zeit, in der es ganz selbstverständlich war, für die Gesundheit von Geist und Seele Kräuter und Heilpflanzen zu verwenden. Es ist vielleicht zu optimistisch, von einer gegenwärtigen Renaissance der Pflanzen im Bereich des seelischen Wohlbefindens zu sprechen. Denn die Achtung der Natur und ihrer Pflanzen, das Rückbesinnen auf das, was vor unserer Haustür steht, das steckt noch in den Kinderschuhen. Meine Erfahrung der letzten Jahre aber zeigt, dass immer mehr Menschen bereit sind, eine Alternative zur Schulmedizin zu suchen – für Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen etc. Vielen ist gar nicht bewusst, dass Kräuter und Heilpflanzen bereits viel früher und deutlich vielfältiger ansetzen können. Oft haben Leiden wie Bauch- oder Kopfschmerzen nämlich eine seelische Ursache – und die kann mit der Unterstützung der Pflanzen gelindert oder aufgelöst werden.

Genau das ist keine Erfahrung, die heute erst gemacht wird. Ganz im Gegenteil. Schon vor Tausenden von Jahren wurden Pflanzen zur Stärkung des Gemüts, für das