

Facharbeit zur Erlangung des Zertifikats nach Prüfung im Oktober 2023

Ausbildung **Phytotherapie und Heilkräuterkunde**
durch Natura Naturans

Der Phytogrüb



in Anlehnung an den Sonnengrüb des Yogas

Meine Ausbildung zur Pharmazeutisch-Technischen Assistentin beinhaltete neben Unterrichtsfächern wie Chemie, Galenik und Arzneimittelkunde auch Unterweisungen in Botanik und Drogenkunde.

Im Botanik Unterricht befassten wir uns mit dem Aufbau, der Systematik und Physiologie verschiedener Pflanzenarten, welche (meistens durch Trocknung) haltbar gemacht, zu sogenannten Drogen werden. Wichtig waren hier vor allem die jeweiligen Inhaltsstoffe - wie etwa Alkaloide, Bitterstoffe, Herzglykoside, Saponine und viele mehr - und deren Wirkung auf den menschlichen Organismus: die „Pharmakologie“ der Pflanzen.

Ich denke, gerade deshalb fasziniert mich nun das Wesen und die Signatur der Pflanzen so sehr. Eine Pflanze ist eben so viel mehr als die Summe ihrer Inhaltsstoffe!

Die Signaturenlehre kann als Zeichensprache beziehungsweise Botschaft durch ihre

Gestalt	<i>Tüpfelfarn – die Form unseres Darms</i>
Farbe	<i>Johanniskraut – die Farbe der Sonne</i>
Geschmack	<i>Löwenzahn – das bittere Kraut</i>
oder Duft	<i>Rose – die Liebliche potenziert jedes Heilmittel</i>

verstanden werden; sie macht auf der ersten Stufe eine Zuordnung zu potentiellen Zielorganen oder Krankheitszeichen möglich. Auf der zweiten Stufe versuchen wir wie beispielsweise über ihren

Standort	<i>Bilsenkraut – an magischen Hexenorten</i>
Gesellschaft	<i>Mädesüß & Weide – beide bevorzugen Feuchtigkeit</i>
und Zeitrhythmen	<i>Efeu – Blühinduktion im Winter</i>

gleiche Lebensprinzipien in Pflanzen und Menschen zu finden.

Das Wesen einer Pflanze ist der Ausdruck ihrer individuell geistigen Idee, ihrer Seele und was sie uns sagen möchte; sie ist Träger exklusiver Weisheiten. Eine Pflanze wird zum Heilmittel, wenn der Therapeut sie mit der Aufgabe betraut, dem Patienten zu helfen.

Thich Nhat Hanh schrieb in seinen Liebesbriefen an die Erde: *„Es gibt viele Arten von Medizin, doch die meisten Medikamente mildern das Leiden in unserem Körper und unserem Geist nur vorübergehend. Sie heilen nicht die Ursachen unserer Krankheit. Achtsamkeit aber ist ein wirklich heilsamer Balsam, der uns helfen kann, unser Gefühl der Entfremdung zu beenden sowie uns selbst und unseren Planeten zu heilen. Wenn wir uns erden, eins mit der Erde – und speziell für meine Ausführungen: der Pflanzenwelt – werden und sie mit Sorgfalt zu behandeln vermögen, wird sie uns nähren und unseren Körper und Geist heilen. Dann wird unsere körperliche und geistige Krankheit geheilt werden und unserem Körper und Geist wird es wohlergehen.“*

Eine Pflanze in ihrer Ganzheit zu betrachten und als Therapeutikum einzusetzen, deckt sich mit dem yogischen Gedanken, den Menschen nicht als die Summe seiner Organe, sondern als persönliches Individuum auf dem Weg zu einem friedvollen und gleichmütigen Geist, zu sehen. Aus dieser Überlegung – und meiner langjährigen Tätigkeit als Yogalehrerin – ist meine Idee entstanden, den Sonnengruß des Yogas als Phytogruß zu spiegeln.

Wie auch jeder Pflanze sozusagen eine Symbolik zugeordnet ist, ist dies auch jeder Körperhaltung „Asana“ im Yoga. Symbole sind fest mit dem Bedeutungsträger verbunden; sie sprechen uns unbewusst auf bestimmte Weise auf tiefer Ebene an. Symbole sollten nicht benannt werden, denn sonst wird die Idee dahinter eingeengt. Sie fordern uns zu schöpferischem Erleben in einer reizüberfluteten Welt auf, in welcher wir großteils „im Verstand“ leben.

Wenn wir ein Asana einnehmen / mit einer Pflanze in Kontemplation gehen, tauchen wir kurzzeitig in die enthaltene Energie ein; die jeweiligen Kräfte wirken auf uns.

Im Einzelnen sind im Sonnengruß und Phytogruß (mit verschiedenen Zwischen-/Übergangshaltungen) folgende Spiegelbilder enthalten, wobei ich hier vorwiegend auf die psychischen Wesensaspekte eingehen möchte:



Bergpose...

...der Schachtelhalm

Berge strahlen Erhabenheit und Struktur aus. Als Symbol der Mitte befindet sich der Berg im Zentrum der Welt – wo Himmel und Erde aufeinandertreffen. Beim Besteigen eines Berges fühlen sich Menschen im Gleichgewicht...rein und selbstlos ohne ihre alltäglichen Rollen, einer sie einengenden Materie oder gesellschaftlichen Normen. Den Rückzug ins Gebirge – früher tatsächlich physisch in die Einsamkeit einer einzelnen Höhle – kann man also als Versuch der Rückkehr zu sich selbst, der inneren Stille, der Einfachheit, deuten.

Der Schachtelhalm zeigt keine ausladenden Formen; beschränkt sich auf seine aufrechte Haltung ohne füllende Stützen. Gliederung und Struktur sind in der Pflanze im Gleichgewicht – die Fähigkeit zur Struktur- und Formbildung regt sie an. Sie wirkt sich positiv auf sowohl unklares Denken und fehlendes Organisationstalent, als auch auf die Abhängigkeit von starren Vorgaben und Normen, aus. Auf der rein mentalen Ebene klärt und ordnet Schachtelhalm; man fühlt sich wieder ins innere Gleichgewicht – in seine Mitte – gebracht.

Heraufschauender

Baum...die Wegwarte



Der Baum symbolisiert Schutz und Stärke. Seine Krone – der Umfang und die Verteilung der Äste – bietet Schutz und Obdach und ist im Gleichgewicht mit seinen Wurzeln, welche tief oder weit verzweigt sind, und aus denen er Halt und Nahrung bekommt. Für das Überleben des Baumes hängt sehr viel davon ab, wie stabil der Baumstamm ist. Und dennoch muss die Festigkeit durch Flexibilität ergänzt werden. Bin ich unnachgiebig wie eine Eiche oder biege ich mich wie eine Weide durch die Kraft des Windes? Gehe ich wirklich meinen Weg, bleibe ihm treu oder lasse ich mich durch fremde Einflüsse oder innere Zweifel irreleiten? Handle und lebe ich in meinem Jetzt?

Die Wegwarte schmückt sich durch auffallend viele himmelblaue Blüten, die jedoch nur einen einzigen Morgen lang blühen und jeden Tag durch neue Blüten – welche unter anderem für Gefühle bzw. Gedanken stehen – ersetzt werden. Die Gedanken haben keine Zeit zu reifen und münden in keiner Tat. Die Wegwarte ist ein Mittel für die Erhaltung. Ihre Wesenskraft ist geeignet für Menschen, welche rückwärtsgerichtet sind oder gedanklich bereits in der Zukunft leben, sich nicht richtig mit dem Hier&Jetzt verbinden können. Sie vermittelt dem Menschen, dass er gemäß einem persönlichen Plan geführt wird. Der Existenz jedes Einzelnen liegt das Gesetz zugrunde, sich selbst und seinem eigenen Lebensweg treu zu bleiben.



Vorbeuge...



...die Gundelrebe

Die Vorbeuge vermittelt die wichtige Erfahrung der Hingabe. Beugt man den Körper aus den Hüften heraus nach vorn, wird die Sicht eingeschränkt. Weder nach rückwärts noch nach oben kann sich der Blick richten; Demut und Geduld sollten im Menschen einkehren. Die Hände als Ausdruck der liebevollen Berührung und des sicheren Halts, fassen die Füße, das Fundament unseres Seins. Wenn man sich nach vorne beugt, erkennt man die Notwendigkeit, auf die angeborene Natur zu vertrauen und weich zu werden. Die bewusste Hingabe ist der Beginn einer äußeren und inneren Bewegung, durch welche die Lebensenergie wieder zu fließen beginnen kann.

Die Gundelrebe ruft verlorenes Vertrauen in uns selbst und unsere Selbstheilungskräfte hervor. Wir müssen nicht alles selbst tun – unser Weg und die Hilfe auf diesem sind bereits da. Wir können gelassen loslassen und geduldig und ruhig auf die helfenden (Natur-)Kräfte vertrauen. Die Gundelrebe stärkt den Glauben an das wunderbare Leben, welches uns geschenkt wurde. Durch Winterkräfte seit Langem erstarrte Leiden können vom Fluss des Lebens erfasst und weggetragen werden...der Fluss gewinnt an Energie und Leichtigkeit, gestockte Heilungsprozesse werden wieder zum Leben erweckt.

Kobra...



...der Löwenzahn



Die Schlange ist das Ursymbol der Veränderung und Wandlung mittels der Häutung bzw. dem Abstreifen der alten Haut. Um sich als Mensch entwickeln – sein gesamtes Potential leben – zu können, muss auch dieser sich regelmäßig erneuern und sowohl seine Schattenseiten als auch seine Qualitäten integrieren. Im Verlauf des Lebens sollten immer wieder Anpassungen und Änderungen möglich gemacht werden. Fixierte Gedankenbilder mögen bewusst und aufgelöst werden.

Der Löwenzahn ist eine der anpassungsfähigsten, vitalsten Pflanzen; verschiedenste Standorte und Höhenstufen meistert er scheinbar mühelos. Wir finden nichts Starres und Fixiertes an ihm. Die markanteste Veränderung ist die Wandlung der gelben Blüte in die silbergrauen, kugelförmigen Fruchtstände aus kleinen „Fallschirmchen“. Viele Menschen empfinden Angst vor lautlosen „Schlangen“ des Lebens...Krankheit, Armut, Not. Diese „Schlangen“ – das Leben ist nicht kalkulierbar, aber wenn wir uns bejahend auf dieses – unser Leben mit all seinen Veränderungen einlassen, verlieren wir die Angst davor...lassen uns wie die kleinen „Fallschirmchen“ sorgenlos vom Wind davontragen.

„Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.“ Heraklit

Herabschauender Hund...



...der Lavendel



Die Körpervorderseite steht im Yoga für das Bewusstsein; die Körperrückseite für das Unbewusstsein. Durch die Dehnung der Körperrückseite im Herabschauenden Hund wird diese in den Prozess miteinbezogen; beide Qualitäten – Bewusst- und Unbewusstsein – verbinden sich und können in unser tägliches Leben integriert werden. Die Pose ist die perfekte Mischung zwischen An- und Entspannung; Energie durchströmt den gesamten Körper und hebt unsere Stimmung. Es entwickelt sich ein Gefühl für Harmonie.

Lavendel gilt als Seelenpflanze; klärt und reinigt das Seelengefäß und schafft Raum für das Unbewusste. Die Klärung bringt gleichzeitig Ruhe, um in die Transzendenz einzutauchen – die Grenze des Bewusstseins zu überschreiten. Die Seele darf sich öffnen und der Mensch kann Lebensbereiche oder Beziehungen, in denen ebenfalls Klärung erforderlich ist, erkennen. Lavendel unterstützt uns dann in diesen körperlichen und seelischen Übergangssituationen; vom Unbewussten gesteuerte Neuausrichtungen zur Erreichung einer weiteren Stufe der Entwicklung finden statt. Herausforderungen während dieser Lebensübergänge lösen sich mit Hilfe der unbewussten höheren Informationen im Seelengefäß.



Krieger...



...die Brennnessel

Der Yogaweg ist der Weg des Kriegers mit klarer Struktur: vom Aufbruch – weil eine Situation unbefriedigend ist und wir etwas ändern wollen – über die Zeit der Prüfungen, in der die Konfrontation mit Schwierigkeiten und der Angst auftritt bis in die Rückkehr in die Welt, um eigene Erfahrungen mit anderen zu teilen. Der Held braucht für diesen Weg in gleichem Maß Mut, um immer wieder aufzustehen, aber auch Demut, sich der höheren Kraft anzuvertrauen und mit dem Herzen zu gehen. Willenskraft und Beharrlichkeit ist notwendig, um die Führung im eigenen Leben, die Verantwortung für das eigene Handeln, zu übernehmen.

Die Brennnessel ist der Krieger unter den Pflanzen. Sie entfernt das Alte und schafft Raum für Neues; der Mensch kann sich auf den (kriegerischen) Weg machen. Jede Erneuerung muss mit einem Abbau von Verbrauchtem beginnen. Mit der Kraft der Brennnessel können Hindernisse beseitigt und Durststrecken überwunden werden. Ihr Wesen hilft, Triebe zu beherrschen, um behindernde Neigungen zu kultivieren, welche zur Ansammlung von körperlichen und seelischen negativen Rückständen führen. Sie greift an, fehl gerichtete Abwehr rückt sie jedoch wieder ins richtige Verhältnis. Der Krieger kennt Angst und Zweifel, aber sie beherrschen ihn nicht.

Sonnengruß...



...Phytogruß

Interessant ist aber auch die Symbolik des Sonnengrußes / Phytogrußes im Ganzen, die Darstellung einer definierten Abfolge aller Haltungen / Pflanzen. Man kann auf der kosmischen Ebene das Abbild der Menschheitsgeschichte – im Individuellen die persönliche Geschichte interpretieren.

Mit der Geste der Einheit / durch das Samenkorn geschieht die Geburt in diese Welt. Doch aus der Einheit entsteht alsbald die Polarität...die Arme / Blätter streben dem Himmel entgegen, die Füße / Wurzeln bilden die Verankerung in der Erde. Der Mensch / die Pflanze ist bereit, die Welt zu erobern; besitzt den Mut, sich der Welt zu stellen. Der Körper im Sonnengruß wendet sich anschließend dem Boden zu, er gibt sich unter Anstrengung dem Leben vollkommen hin, wobei das Ego führt. Die Pflanze im Phytogruß erblüht voller Hingabe in ihrer ganzen Pracht, bevor die ebenfalls egoistisch Samen mit allen Anlagen, damit eine neue Pflanze entsteht, ausbildet. Den Körper nun komplett am Boden abzulegen beziehungsweise die Samen unvoreingenommen dem Erdboden anzuvertrauen, spiegelt die absolute Einheit mit der Erde und gleichzeitig die Wende in der jeweiligen Geschichte wider. Wenn der Oberkörper danach im Sonnengruß mit der Herzseite zum Himmel strebt, sieht der Mensch mehr und mehr mit dem Herzen; wenn die Körperrückseite – welche wie bereits erwähnt das Unbewusstsein symbolisiert – in der nächsten Position gedehnt wird, wird dieses in den Prozess mit einbezogen. Die Pflanze im Spiegel besitzt hier im Gegensatz zu uns bereits ihre exklusive Weisheit. Beide...Mensch und Pflanze...erobern, streben nach Vollkommenheit und wollen die Aufgabe ihres Lebens erfüllen, ohne sich von der Welt zurück zu ziehen.

Abschließend zu dieser Facharbeit möchte ich gerne noch Gotthold Ephraim Lessing zitieren: „*Der Wunder höchstens ist, dass uns die wahren, echten Wunder so alltäglich werden können.*“ Ich empfinde die Natur als ein Wunderwerk, für das wir sehr dankbar sein können und auf welches wir im Gegenzug liebevoll achtgeben sollten!

Literaturverzeichnis:

Das Geheimnis des Hatha Yoga (Swami Sivananda Rhada) Schirner Verlag 2007
Pflanzliche Urtinkturen (Roger/Hildegard Kalbermatten) AT Verlag 2021
Psyche des Menschen und Signatur der Heilpflanzen (Roger/Hildegard Kalbermatten) AT Verlag 2022
persönliche Ausbildungsaufzeichnungen

Bilderquellen:

www.nabu.de / www.utopia.de