

# Inhalt

|                                   |  |    |
|-----------------------------------|--|----|
| Inhaltsverzeichnis                |  | 7  |
| Löwenzahn                         | Das Märchen vom Kohlenkind               | 8  |
| Beifuß                            | Heiler des Unsichtbaren                  | 14 |
| Mädesüß                           | Eine Geschichte über die Weiblichkeit    | 26 |
| Zitter-Pappel                     | Ahnung                                   | 32 |
| Fingerhut                         | Heiler der Herzen und Hüter der Schwelle | 38 |
| Goldrute                          | Altweibersommer                          | 54 |
| Vergissmeinnicht                  | Was für immer bleibt                     | 62 |
| Brennnessel                       | Zwei Kratzbürsten unter sich             | 68 |
| Holunder                          | Tief unter der Erde                      | 80 |
| Impressum, Urheberschutz, Haftung |  | 86 |

# Löwenzahn

## Das Märchen vom Kohlenkind

Es war einmal ein Köhlerehepaar, das lebte im tiefen Wald. Tagein, tagaus gingen sie ihrem Handwerk nach. Es war ein schweres Handwerk, das nur wenig Lohn einbrachte. Und so begab es sich, dass sie im Laufe der Jahre immer unzufriedener wurden. Eines Tages hatte die Köhlerfrau eine freudige Nachricht für ihren Mann: Sie war schwanger. Und so freuten sie sich bei all ihrer Unzufriedenheit doch ein wenig.

Doch als das Kind, ein Junge, geboren war, wurde ihr Alltag noch beschwerlicher. Jetzt mussten sie neben der schweren Köhlerarbeit noch ein Kind versorgen. Schon bald hatten sie keine Zeit mehr für das Kind und ihre Liebe versiegte. Und weil sie sehr einsam lebten und sonst niemand hatten, gaben sie all ihre Unzufriedenheit an das Kind weiter.

### **Vom inneren und äußeren Schmutz**

Zuerst ging alles gut und die Eltern verspürten sogar etwas Erleichterung, denn da war ja jetzt jemand, an den sie all ihre Unzufriedenheit, ihren Ärger und ihre Ängste abgeben konnten. Dann geschah etwas Seltsames. Die Haut des Kindes begann sich zu verfärben, sie bekam einen Grauschleier. Zunächst schimpfte die Mutter mit dem Jungen, er solle sich doch besser waschen. Doch schon bald wurde klar, dass sich der Grauschleier mit Waschen nicht entfernen ließ. Im Laufe der Jahre wurde die Haut des Jungen schmutziggrau, gerade so, als hätte er sich in Kohle gewälzt.

Der Junge wurde immer trauriger und einsamer, denn kein anderes Kind wollte mit ihm spielen. Nur in der Natur, im Wald oder auf einer Blumenwiese spürte er



noch etwas Glück und Zufriedenheit. Häufig spielte er mit Stöcken wilde Schwertkämpfe gegen unsichtbare Gegner oder er schnitzte aus Holzstücken Figuren. Meist schnitzte er Familien, glückliche Familien, bestehend aus Vater, Mutter und Kind, das waren seine Lieblingsmotive. Wenn er die Figuren einer Familie fertig hatte, spielte er ein paar Tage mit ihnen. Spielte, wie die Mutter das Kind liebevoll in den Arm nahm und tröstete, wenn es sich weh getan hatte oder wie der Vater das Kind lobte. Das half ihm etwas, mit seinem Schmerz umzugehen. Eigentlich wusste er, wie es in einer glücklichen Familie zuging, doch im echten Leben war es leider ganz anders.

Eines Tages war er an seinem Lieblingsplatz, einer Blumenwiese im Wald. Es war April und die Wiese war gelb von den vielen Löwenzahnblüten. Zuerst schnitzte er



einige Zeit, dann legte er sich in die Wiese und schaute den Insekten zu. Bienen flogen von Blüte zu Blüte und sammelten Nektar, ein Käfer kletterte an einem Grashalm empor und Grillen zirpten leise. Alles war so ruhig und friedlich.

## **Der Traum**

Bald fiel er in einen tiefen Schlaf und träumte einen Traum. In dem Traum sah er von oben auf seinen Körper hinab, sah, wie er selbst schlafend in der Wiese lag. Zuerst konnte er nicht verstehen, was dies bedeuten sollte, doch dann hörte er eine Stimme zu ihm sprechen: „Schau hin, schau einfach nur hin.“ So schaute er auf den Jungen hinunter, der schlafend im Gras der Wiese lag. Sah, wie sich der Brustkorb des Jungen sanft hob und senkte, sah den friedlichen Ausdruck in seinem Gesicht, sah das strahlende Gelb der vielen tausend Löwenzahnblüten, die den Jungen umgaben.

Dann veränderte sich sein Sehen. Je länger er schaute, umso mehr wandte sich sein Blick ab von den Dingen im Vordergrund. Seine Augen entspannten sich, seine Pupillen weiteten sich, sein Blick wurde unschärfer. Es war, als schäue er durch die Dinge hindurch. Die Details im Vordergrund verschwammen und er blickte auf die Dinge dahinter. Jetzt sah er nicht nur die schmutziggraue Haut des Jungen, er spürte auch die Not und das Leid dieses Jungen und er spürte seine Traurigkeit. Und je länger er auf den Jungen blickte, umso trauriger wurde er. Tränen liefen ihm über die Wangen. Es waren viele Tränen, die er vergoss. Dann geschah etwas Verblüffendes: Als er sich über den Jungen beugte, fielen einige Tränen auf dessen Gesicht. Und an den Stellen, an denen die Tränen die Haut berührten, wurde die Haut wieder heller. Es dauerte einen Moment, bis er verstand: „Die Tränen bringen Heilung.“

Dann hörte er wieder die Stimme, die weiter zu ihm sprach: „Ja, deine Tränen sind der erste Schritt zur Heilung. Doch du musst noch einen weiteren Schritt gehen. Dabei hilft dir die Pflanze, die auf der Wiese wächst. Schau, wie ihre Blüten die Wiese ganz und gar in ein gelbes Farbenmeer tauchen. Nutze den Löwenzahn,

er wird dir helfen, den Schmutz, der sich in dir angesammelt hat, auszuleiten und die Verletzungen zu heilen. Er gibt dir die Kraft und Stärke, um wieder hinzuschauen, und er stärkt deinen Willen und deine Tatkraft, um die Dinge anzugehen, die du so lange aufgeschoben hast.“ „Wie soll ich ihn nutzen?“, fragte der Junge. Die Stimme antwortete:

„Es gibt viele Möglichkeiten:

Trinke einen Tee aus seinen Blüten, Blättern oder Wurzeln,  
bereite einen Salat von seinen Blättern,  
spüre seine Blätter und Blüten in deinen Händen,  
beobachte die Insekten, die ihn besuchen,  
kaue einen Blütenstängel,  
male ein Bild von ihm,  
sprich mit ihm oder puste seine  
Samen in die Welt.

Es ist ganz egal, wie du es tust:  
Nimm Verbindung mit ihm auf  
und liebe ihn. Er wird dir helfen.“

## Die Heilung

Als der Junge aus seinem Traum erwachte, spürte er eine tiefe Zufriedenheit und Zuversicht. Und nein, es war nicht einfach. Seine Eltern waren wie sie waren. Gefangen in ihrer eigenen Not, gefangen in ihrer eigenen Blindheit. Doch mit Hilfe des Löwenzahns heilte er Stück für Stück seine Welt. Seine





Haut wurde wieder hell. Er fand Freunde und machte eine Lehre bei einem Holzschnitzer.

Das Verblüffendste aber war: So wie früher die Unzufriedenheit, der Ärger und der Schmerz seiner Eltern auf ihn abgefärbt hatten, so färbten jetzt seine Liebe, Zuversicht und Willenskraft auf seine Eltern ab und halfen ihnen, etwas mehr von dem zu werden, was alle Eltern sein sollten: liebevoll.

Im April, wenn der Löwenzahn seine Blüten zum Himmel streckt und die Wiesen gelb färbt, wird deutlich, wie weit er verbreitet ist. Aber nicht nur auf Wiesen ist er zu finden, auch am Wegrand oder in Mauerritzen. Mit seinem Wachstum selbst an den unwirtlichsten Stellen, zeigt er uns so seine Zähigkeit und Durchsetzungskraft.

Auf körperlicher Ebene regt er die Nieren an, stärkt Leber und Galle und hilft uns, die Stoffwechselschlacken auszuscheiden. Auf psychischer Ebene hilft er uns, Dinge anzugehen, die wir lange, häufig zu lange, aufgeschoben haben. Er stärkt unseren Willen und unsere Tatkraft.

