

Elke Fischer

(Un)geliebte Unkräuter

Begegnungen mit Pflanzenfreunden –
Ein Buch, nicht nur für Gartenfreunde



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines Fotos von Elke Fischer. Bilder: wenn nicht anders vermerkt, stammen alle Bilder von Elke Fischer. Das Portraitbild (Autorenprofil und Cover) wurde fotografiert von Reiner Knapp.

ISBN 978-3-98864-014-7 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-98864-015-4 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2024, 1. Auflage

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Das Besondere im vermeintlich Alltäglichen	15
Pflanzen(freunden) begegnen.....	19
Bevor es nun gleich losgeht – ein kleiner und wichtiger Hinweis zum Sammeln selbst	20
Gänseblümchen	25
Der Löwenzahn.....	33
Wie ich den Löwenzahn nutze.....	39
Die Brennnessel.....	41
Wie ich die Brennnessel nutze	50
Giersch	53
Spitzwegerich	59
Wie ich den Spitzwegerich nutze	65
Gundermann.....	67
Schafgarbe.....	73
Vogelmiere	81
Wie ich die Vogelmiere nutze	84
Knoblauchsrauke.....	87
Ein Wort zum Schluss	91

Rezepte	95
Brennnessellimonade	95
Gierschlimonade.....	95
Brennnesselbrot	96
Gierschbrötchen	96
Löwenzahnschnaps	97
Herzhafter Kartoffelsalat mit Vogelmiere	97
Wildkräuter Kekse	98
Löwenzahnknospen als Kapern.....	98
Kräuterbutter.....	98
Kräutersalz.....	99
Wildkräuter bzw. Wiesen-Pesto	99
Kartoffelbrei mit grünen Tupfen	99
Grün getupfte Hackfleischbällchen.....	100
Karottengemüse mit Schafgarbe.....	100
Tomate mit Mozzarella und Gierschblättchen	101
Wiesen After Eight	101
Löwenzahnmarmelade	101
Grüne Wildkräutersuppe	101
Brennnessel Chips	102
Kräuterkäse	102

Hustensaft (aus Spitzwegerich)	102
Variante 1, der schnelle Hustensaft.....	102
Variante 2, der süße Hustensaft.....	103
Oxymel/Sauerhonig.....	104
Ur-Tinktur	105
Ausschnitt aus dem Bericht zum Löwenzahnprojekt	107
Danksagung	111
Autorenprofil Elke Fischer.....	113



Vorwort

Leben im Einklang mit der Natur und ihren wertvollen Schätzen ist eine wundervolle Vorstellung, die in der heutigen Zeit für viele Menschen leider oftmals wirklich „nur“ eine Vorstellung bleibt.

Und gerade bei den (U)nkräutern im eigenen Garten sieht es oftmals mit dem harmonischen Einklang von Mensch und Natur ganz anders als harmonisch aus.

Mit diesem Zwiespalt zwischen der Harmonie mit der Natur einerseits und der Vorstellung eines „gut gepflegten“ Gartens andererseits begann auch meine Reise in die Welt der Pflanzen, die sich immer mehr auch zu einer wahren Liebe für die heimischen (Un)Kräuter entwickelte.

Der Garten meiner Kindheit war, als wir ihn bekamen, ein wahrliches Meer aus „Unkraut“, und es bedurfte viel Zeit, Muskelkraft und Ausdauer, all der ungeliebten und unerwünschten grünen Störenfriede Herr zu werden, ehe dieses Stück Land dem Wort „Garten“ gerecht gemacht worden war.

Es gab genau in diesem Garten meiner Kindheit ganz klare Regeln darüber, welche Pflanzen, welche Kräuter dort wachsen und uns nutzen durften und welche eben nicht. Es wurde genauestens unterschieden zwischen „den guten“ Nutz- und Zierpflanzen und den ungewollten, „bösen“ Unkräutern.

So lernte ich als Kind, dass es Pflanzen gab, die scheinbar innerhalb eines Gartens oder vielleicht speziell *dieses* Gartens nun mal am „falschen“ Ort standen und dort einfach nicht hingehörten. Sie gehörten nicht auf die Beete und in den Rasen. Sie wurden gejätet und durften bestenfalls als Jauche zum Düngen und für den Pflanzenschutz genutzt werden.

Für mich war all das als Kind völlig normal und in Ordnung – und für viele andere Gartenbesitzer auch – und an vielen Stellen ist es das heute

noch: Nicht alles kann und muss zwangsläufig im eigenen Garten wachsen, und Mutter Erde hat auch außerhalb der vielen Gartenzäune genügend Raum und Platz für all die Pflanzen, die in den Gärten so oft unerwünscht sind. Vielerorts versorgt uns die Natur in Gottes großem Garten ganz ohne menschliches Zutun mit eben diesen Unkräutern und wir können sie nutzen und uns zu jeder Zeit an ihren wertvollen Schätzen bedienen. Ich selbst empfinde all das als wahren Segen, und je intensiver ich mich mit all den heimischen Unkräutern befasse, desto tiefer empfinde ich Demut und Dankbarkeit dafür.

Ja, und zurückblickend weiß ich: Dieses Empfinden und diese Dankbarkeit haben ihre Wurzeln tief im Garten meiner Kindheit. Denn dort ist der Samen zur Naturverbundenheit gelegt worden, der sich damit in mir schon früh entwickeln durfte. Mein Dank hierfür gilt besonders meiner Mutter und meiner Oma, die diesen Samen schon so früh in mich gelegt haben.

In der vielen und intensiv erlebten Zeit in unserem Garten wurde mir (und das ganz leicht und ganz selbstverständlich) beigebracht, wie wertvoll unsere Natur und ihre Pflanzen sind, und der kleine Samen in mir wurde damit schon bald zum Keimling gebracht! Dieser Keimling ist über die Jahre hinweg zu einer kräftigeren Pflanze herangewachsen, die sich weiter ausgebreitet hat und die immer mehr Früchte trägt.

Mein Bewusstsein darüber, mit welchen Schätzen wir in unserem Garten und auch ganz allgemein in der Natur umgeben sind, ist in mir mit der Zeit immer größer und tiefer geworden. Eine fast unvorstellbare Fülle und Vielfalt an Pflanzen, die voller Kraft und wertvoller Inhaltsstoffe stecken, umgibt uns. Jede einzelne mit ihren ganz eigenen Gaben und Fähigkeiten.

Bis zu der Zeit, in der die Menschen damit begonnen haben, Pflanzen gezielt anzubauen, war das Sammeln der wild wachsenden Blätter, Wurzeln, Früchte und Samen die ganz natürliche Art der Versorgung und der Ernährung. Erst die gezielte Landwirtschaft mit dem Anbau der sogenannten Kulturpflanzen und der (mittlerweile sehr ausgeprägte) Handel damit haben uns von dieser natürlichen Weise der Versorgung entfernt. Für uns erscheint es heute viel

normaler, unsere Nahrung (oft auch von weit, weit her zu uns transportiert) im Supermarkt zu kaufen, als das, was sozusagen vor der Haustür wächst, zu ernten und zu nutzen.

Doch auch heute noch dürfen und können wir Menschen uns auch außerhalb unserer Gärten (und sogar ganz ohne etwas dafür tun zu müssen) an all dem bedienen und all das Potenzial nutzen, das uns über diesen ganz natürlichen Weg gereicht wird. Und noch heute bekommen wir all das „einfach so“. Und dass wir so reich von Mutter Erde beschenkt werden, ist einfach „Wunder-voll“, bereichernd und „Wert-voll“ für uns.

Tiefe Demut und Dankbarkeit breitet sich in mir aus, in den Momenten, in denen ich mir dies bewusst mache, in den Momenten, in denen ich die Gaben von der Schöpfung und von Mutter Erde ernte, verarbeite und nutze, und in den Momenten, in denen ich mein Wissen und meine Erfahrung weitergeben darf.

Die Schöpfung versorgt uns über die Erde mit einer Vielzahl an (Un)Kräutern. Sie alle haben eine hohe Konzentration und eine große Zahl an heilenden Inhaltsstoffen, welche unter anderem für unseren Stoffwechsel unverzichtbar sind. Die Wild- und Heilkräuter sind daher ein hervorragender Lieferant für wichtige Mineralien, Spurenelemente, Bitterstoffe und Vitamine und bieten uns eine wohlschmeckende und überaus gesunde Bereicherung unseres täglichen Speiseplanes.

Ich habe es immer wieder selbst erleben dürfen, wie sehr das eigenhändige Ernten der Pflanzen als Zutaten für ein Essen den Wert dieser Mahlzeit positiv beeinflusst. Man is(s)t einfach bewusster und wertschätzender. Bei einem Essen, dessen Zutaten ausschließlich „nur“ in einen Einkaufswagen gelegt worden sind, habe ich dies noch niemals so intensiv empfinden können.

Das Verbundensein mit der Natur, das bewusste Hinwenden zur Pflanzen- und Kräuterwelt verändert und erweitert so manches: Neben den Augen, der Zunge und dem Gaumen wird auf sanfte und ganz feine Art und Weise auch so manches Herz erreicht und geöffnet, denn beim Sammeln und Ernten

von Kräutern und Wild- oder Heilpflanzen ist der Fokus ganz automatisch nur darauf gerichtet, welche der Pflanzen geerntet werden sollten und was die Pflanzen uns auf diesem Weg mitzuteilen haben. Zarte und friedliche Gedanken und Empfindungen finden sich ganz wie von selbst ein. Für mich immer wieder ein sehr angenehmes und letztlich fast meditatives, immer aber ein absolut wohltuendes und entschleunigendes Erlebnis.

Ob nun beim Sammeln von Kräutern oder „einfach nur so“ – jeder Aufenthalt in der Natur ist etwas Wohltuendes für uns Menschen: Wir können entspannen und werden gleichzeitig im wahrsten Sinne des Wortes geerdet. In einer Welt, in der so viele Menschen so oft und so viel „Kopfarbeit“ zu leisten haben, ist dies eine sehr hilfreiche Begleiterscheinung während des Aufenthaltes in der Natur. So geben uns die heimischen Heil- und Wildkräuter nicht nur ihr Gutes für die Naturapotheke und die Küche, sondern sie bereichern auch auf anderen Wegen unser Leben.

Vielfältige Möglichkeiten durfte ich bereits erleben und erfahren, und voll Dankbarkeit sehe und wertschätze ich die Vielfalt und die Fülle der Anwendungsmöglichkeiten unserer heimischen Wild-, Heil- und Gesund-bleib-Kräuter. Ganz allgemein hat sich meine Einstellung und mein Blick auf die (Un)kräuter an sich seit meiner Kindheit hierbei merklich verändert, und die Einteilung in „gute“ und „schlechte“ Pflanzen ist aufgeweicht – ja, ich möchte sagen, sogar gänzlich verschwunden. Mein Interesse und mein Wissen sind gewachsen, und damit sind die Unkräuter und Wildpflanzen für mich zu wahrhaft geliebten Pflanzenfreunden geworden.

Natürlich ist ihr Nutzen, der sich in Form ihrer wertvollen Inhalts- und Wirkstoffe geschenkt wird, meist vordergründig, doch sie halten für uns auch ein weiteres wertvolles Geschenk bereit: Jede dieser wundervollen Pflanzen und Kräuter hat ihre ganz eigene Erscheinung, ihre eigene Wachstumsart, ihre eigene Struktur, ihre eigenes Sein und vermag es deshalb auch, uns auf ihre ganz eigene Weise zu erreichen und etwas in uns zu berühren.

Zu früher Zeit haben die Menschen genau über diesen Weg der Verbundenheit und des Betrachtens der Pflanzen auf deren Wirkweise geschlossen.

Viele der so gewonnenen Erkenntnisse aus der sogenannten Signaturenlehre haben sich später bewahrheitet und sind durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt und bestätigt worden. Doch auch heute noch lohnt es sich, sich darauf einzulassen, sich mit der Pflanze auf der Ebene des Gefühls und des Herzens zu verbinden, um so die Seele der entsprechenden Pflanze zu spüren. Einer Pflanze so zu begegnen, vermag auch unser eigenes Sein zu bereichern. Durch das, was wir Menschen beim intensiven Betrachten und Fühlen der Pflanzen (zum Teil auch im eigenen Körper) spüren, und durch die Gedanken und Einfälle, die sich hierbei in den Vordergrund bringen, können wir erkennen, was über die Pflanzen *in* uns angesprochen wird. So bekommen wir durch die Pflanzen Impulse, Ideen, Klarheit und Antworten, die unser Leben zu bereichern vermögen. Ich selbst habe schon so oft diesen Austausch mit der Pflanzenwelt als überaus wertvoll, aufschlussreich und berührend empfunden, und ich durfte Menschen bei dieser so wertvollen Erfahrung einer Pflanzenkommunikation anleiten und begleiten.

Alle, die diesen Austausch mit Pflanzen einmal erlebt haben sind sich einig: Es ist ein so schönes, tiefes und bereicherndes Erlebnis, sich verbunden zu fühlen mit der alten und erfahrenen Mutter Natur und der Kraft, aus der heraus alles erwächst. Ein Geschenk, das wir zu jeder Zeit bekommen können, wenn wir bereit dafür sind, uns darauf einzulassen.

Manchmal bedarf es, um sich etwas Neuem zu öffnen eines besonderen Ereignisses oder einer Veränderung in der Lebenssituation. Und auch bei mir gab es eine Zeit, in der mein Leben sich um- und neustrukturieren musste, und mir deutlich wurde, dass es Zeit ist, Dinge in meinem Leben zu verändern. Für mich war es eine intensive und nicht immer nur einfache und leichte Phase. Doch genau in dieser Zeit wurde er für mich immer klarer wahrnehmbar, der Ruf der Natur. So intensiv, dass er nicht mehr zu überhören war, und ich spürte es ganz klar, dass dies auch der Ruf meines Herzens ist. Diesen Ruf einmal vernommen, gab es für mich nur noch den einen Weg, nämlich den, ihm zu folgen. Und ich spürte schnell, dass das Beschreiten dieses Weges gleichzeitig auch das Beschreiten des Weges weiter zu mir selbst war. Eine wunderbare und bereichernde Erfahrung hatte begonnen!

Vielleicht berühren dich¹ diese Zeilen, vielleicht erreichen diese etwas in dir, was dich spüren lässt, dass sich auch in dir, in deinem Herzen die Stimme von Mutter Erde meldet. Und wenn dem so ist, oder du dich auf einer anderen Ebene zur Natur hingezogen fühlst, so freue ich mich, wenn du dieses Buch als Unterstützung nutzt, um dich weiter auf den Weg zu den Schätzen der Natur und deinem eigenen Sein zu machen.

Im Persönlichen, wie auch bei Kräuterseminaren, Führungen, Vorträgen und Coachings habe ich viele und vielfältige Erlebnisse und Erfahrungen, gerade auch mit den sogenannten Unkräutern, machen dürfen. Mit diesem Buch möchte ich dich teilhaben lassen an meinem Wissen und an diesen bereichernden Erfahrungen.

Es gibt so unzählig viele, wunderbare (Un)Kräuter, dass sich viele Bücher damit füllen ließen. In diesem Buch jedoch möchte ich neun der wohl bekanntesten (Un)Kräuter in unseren Gärten, Parks und Feldern einen Platz geben. Vielleicht kommt bei dir die Frage auf, weshalb es ausgerechnet neun Kräuter sind, und ich will diese Frage hier an dieser Stelle gern aufgreifen und erklären.

Ehe eine Frau zur damaligen Zeit eigenständig als „Kräuterfrau“ agierte, ging sie neun Jahre lang mit bzw. bei einer erfahrenen Kräuterfrau – sozusagen in die Lehre. In jedem dieser neun Jahre stand hierbei jeweils eine Pflanze im Mittelpunkt, der sich „die Neue“ besonders intensiv widmete. All die wichtigen Themen rund um Wachstum, Ernte, Verwendung, Heilwirkung und auch die magischen Aspekte, Geschichten und Mythen des jeweiligen Krautes wurden so ganz besonders intensiv kennengelernt.

1 Bevor der Gedanke aufkommt, es handle sich bei der verwendeten Du-Form im Text um einen Fehlerteufel möchte ich hier folgendes dazu anmerken: So wie die Wild- und Heilpflanzen, die „Kulturpflanzen“ und alle Tiere letztlich Kinder von Mama Erde sind, so sind auch wir mir ihr und allen anderen ihrer Kinder verbunden. Im Kontext dieser Verbundenheit habe ich mich innerhalb dieses Buches für das Du als Anrede entschieden.

In Anlehnung an diese Tradition habe ich mich entschlossen, genau neun Kräutern in diesem Buch einen Platz zu widmen. Natürlich wird wohl niemand aus der werten Leserschaft am Ende der Lektüre dieses Buches den Titel Kräuterfrau tragen können (die Männer mögen mir die ausschließlich weibliche Form dieses Begriffes verzeihen – doch die alten Kräuterfrauen waren nun mal Frauen), aber vielleicht trägt dieses Buch ja dazu bei, dass manches ungeliebte Unkraut letztlich auch für dich zu einem geliebten Kraut und zu einem Herzensöffner werden kann und wird.

Und noch einen Grund hat es, warum sich in diesem Buch die wohl bekanntesten Wildkräuter finden. Die Zahl der nutzbaren Wildpflanzen ist unheimlich groß, und immer wieder erfahre ich von Menschen, dass genau das es ihnen schwer macht, mit dem Nutzen und Verarbeiten der sogenannten Unkräuter zu beginnen. Dabei bedarf es zum Einstieg in die Welt der Wildpflanzen zunächst nur wenig. Starten wir also einfach, starten wir mit neun der wohl bekanntesten Unkräuter, die leicht zu erkennen und gut zu nutzen sind.

Das Besondere im vermeintlich Alltäglichen

Wildkräuter und Pflanzen gab es schon lange vor uns Menschen auf dieser Erde und auch heute umgeben sie uns täglich.

Doch: Fragt man Menschen heute, welche Unkräuter sie kennen, stellt sich bei der Antwort meist schon relativ bald nach Brennessel, Gänseblümchen und Löwenzahn eine Gedankenpause ein ... Ist das ein Phänomen unserer zivilisierten Welt?!

Menschen eignen sich oft ein großes Spektrum an Wissen an, und sie beschäftigen sich intensiv mit Dingen, die häufig für ihren Alltag und ihr Leben wenig bis gar nicht relevant sind. Es ist schön und gut, wenn Menschen diesen inhaltlichen, spezifischen Interessen nachgehen und sich mit den unterschiedlichsten Themengebieten, Phänomenen und Wissenschaften beschäftigen. Was ich dabei jedoch immer wieder beobachte, was mir auffällt

und wobei ich mich frage, weshalb das so ist, ist die Tatsache, dass bei all dem Wissen und Interesse häufig das, was uns Menschen real und alltäglich in unserem Leben und unserem Sein tatsächlich umgibt, so oft außerhalb der Beachtung und des Interesses bleibt.

Es ist ein Phänomen, welches sich bezeichnenderweise auch beim Reiseverhalten von Menschen beobachten lässt. Denn auch da kennen viele Menschen „die halbe Welt“, doch die schönen Orte und Landschaften in der eigenen Region, sozusagen vor der Haustür, bleiben ihnen oft weitestgehend unbekannt und werden häufig hauptsächlich zum Durch- und Dranvorbeifahren genutzt, ohne größere oder gar tiefere Beachtung zu bekommen. Eigentlich ganz nah, und doch so weit entfernt. Dabei liegt das Gute, das Sehens- und Wissenswerte oft so nah: sowohl beim Reisen als auch in der heimischen Pflanzenwelt. So finde ich es absolut interessant und wissenswert, dass die für uns Menschen so wertvollen Inhaltsstoffe von Unkraut- und Wildpflanzen wesentlich höher sind als die der angebauten und zu kaufenden Kulturpflanzen. Der Vitamin-C-Gehalt der Brennnessel zum Beispiel: Dieser ist im Vergleich zur selben Menge Kopfsalat etwa 25-30 Mal so hoch, im Vergleich zum Spinat und im Vergleich mit Orangen fast siebenmal so hoch, und im Vergleich zum Grünkohl mehr als dreimal so hoch!

Doch nicht nur im Hinblick auf das Vitamin C, auch im Bezug auf Mineralien und Spurenelemente ist die Brennnessel ein wahres Superfood, welches uns die Natur kostenfrei, unverpackt und direkt vor unserer Haustür in Hülle und Fülle zur Verfügung stellt.

Wo bekommen wir heute sonst noch so etwas Wertvolles ohne unser Zutun und ohne den Einsatz von Geld einfach so geschenkt? Und auch vor diesem Hintergrund bin ich jedes Mal wieder tief erfreut und voller Dankbarkeit, wenn ich Brennnesseln (und natürlich auch andere Wildkräuterpflanzen) sehe. Von der Brennnessel verwende ich die Blätter als Tee, als würzig schmeckendes Gemüse und auch im Salat (die Brennhaare werden hierbei einfach mit einem Nudelholz, mit dem ich über die Blätter rolle, außer Gefecht gesetzt). Und natürlich habe ich diesem Unkraut im Buch ein eigenes Kapi-

tel gewidmet, in dem ich weiter hinten noch einmal auf diese wertvolle, herrliche Pflanze eingehen werde.

Doch mit dem Blick auf „das Große Ganze“ lade ich dich ein, den folgenden Satz einmal mit dem Herzen zu fühlen:

Wer Schmetterlinge mag, sollte auch der Brennnessel gegenüber wohl gesonnen sein.

Bis zu vierzig verschiedene Raupenarten nutzen die Brennnessel als Futterpflanze und bescheren uns damit eine große Zahl an Schmetterlingen mit ihren zarten, farbenfrohen Flügeln.

Für mich hat es sich wirklich gelohnt und mich tief bereichert, mich mit den (Un)Kräutern und Wildpflanzen näher zu beschäftigen. Nicht nur, dass sie meine Küche um phantastische Geschmackserlebnisse bereichert haben und mir bei so manchen gesundheitlichen Themen geholfen haben. Der Umgang mit den Wildkräutern ist eine wahrhafte Bereicherung auf vielen Ebenen meines Lebens geworden.

Lasse mich noch einmal an den Anfang dieses Kapitels schwenken: So, wie ich es dort an dem Beispiel von Reisen beschrieben habe, so erlebe ich es persönlich bei den heimischen Wild- und Heilkräutern. Es ist vielleicht der schnelleren, hektischeren Zeit geschuldet, in der wir Menschen uns mittlerweile befinden, vielleicht hat es auch noch weitere, andere Gründe, aber ich habe schon länger das Gefühl, dass ein Großteil der Menschen in vielerlei Hinsicht häufig recht oberflächlich lebt, „mehr in die Breite statt in die Tiefe“ sozusagen.

So vieles soll zeitgleich und möglichst schnell erledigt sein. Ja, erledigt eben und damit genau das Gegenteil von gelebt (schon alleine die Worte an sich lassen das spüren). Beim bewussten Aufenthalt in der Natur, beim Tun mit den Wild- und Heilkräutern eröffnet sich uns die Notwendigkeit, zu entschleunigen und damit auch die Möglichkeit, wieder in die Tiefe und die

Verbundenheit mit der Natur zu gehen, mit dem, was uns umgibt und so letztlich auch mit uns selbst.

Mein Blick auf das, was mich umgibt, hat sich, seit ich mich intensiv mit dem Thema der Wildpflanzen und Wildkräuter befasse, immer weiter intensiviert und verändert. Bei jedem Spaziergang und auch in meinem Leben allgemein nehme ich all dies bewusster wahr: das, was mich umgibt, und das, was dabei in mir klingt, das, was die Pflanzen und Mutter Natur durch die Gedanken, die dabei aufkommen, in mir ansprechen, und das, was sie mir damit mitteilen.

Vielleicht liest sich das für den einen und/oder die andere von euch zunächst ein wenig fremd und ungewöhnlich. Doch glaube mir: Die Pflanzen können so viel in uns auslösen bzw. anstoßen, und sie haben uns so vieles zu berichten: durch ihr Sein, ihre Struktur, ihre Vielfalt und ihr Wachstum. In den Momenten tiefer Verbundenheit scheint es fast, als teilten sie sich uns mit. Eine Verbundenheit, die sich ganz automatisch einstellt, wenn wir die Pflanzen erkennen, wahrnehmen, ernten und ganz auf sie konzentriert sind. Denn dann ergeben sich Gefühle und Gedanken in uns, die durch diese Verbundenheit, durch die Pflanze selbst, erst entstehen.

Für uns Menschen geschieht diese Art „Austausch“ zunächst oft unbemerkt bzw. unbewusst. Doch mit der Zeit kann das, was uns die Pflanze mitzuteilen vermag, bewusst wahrgenommen und wertgeschätzt werden. Ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit breitet sich in mir aus, wenn ich spüre, dass mein Leben durch mein Zuwenden zu den (Un)Kräutern wieder mehr an Bewusstheit gewonnen hat. Die Tiefe und Verbundenheit mit dem, was mich in der Pflanzenwelt umgibt, gab mir mehr Verbundenheit mit mir selbst und meinem Sein. Ein wunderschönes und bereicherndes Gefühl!

Ein schönes Gefühl und eine erfreuliche Bereicherung ganz anderer Art sind all die Begegnungen und Gespräche mit Menschen, die mich beim Kräuternernten interessiert oder verwundert ansprechen.

So viele nette Kontakte haben sich für mich über diese Situationen bereits ergeben! Alles in allem vermögen es die Kräuter und Wildpflanzen viele, viele (neue) Türen zu öffnen! Gleichgültig, wo du zuhause bist, auch in deinem Umfeld gibt es sie, diese Türöffner und Pflanzenfreunde, zu denen ich dich nun mitnehmen und dir einiges von ihnen berichten möchte.

Pflanzen(freunden) begegnen

Es gibt sicher ganz unterschiedliche Wege, um sich Pflanzen und Kräutern zuzuwenden. Doch begegnen wir den Pflanzen doch einmal so, wie wir auch Menschen begegnen! Stellen wir uns für diese Herangehensweise einmal die (vielleicht sogar erste) Begegnung mit einem Menschen vor: Wir sehen die äußere Erscheinung desjenigen, betrachten ihn sozusagen. Und durch dieses Betrachten entsteht ein erstes Gefühl, der sogenannte „erste Eindruck“. Und dieser wiederum ist es, der uns entscheiden lässt, wie groß das Interesse daran ist, mehr (oder eben weniger) über diese Person erfahren zu wollen. Danach erst beginnen wir diese Person besser kennenzulernen und etwas über ihr Sein, ihre Art, ihre „Vorzüge“ zu erfahren, uns mit dieser Person näher zu befassen.

Mit einigen der Menschen, denen wir so begegnen, ergeben sich Freundschaften, und wir spüren mit der Zeit, inwieweit sie uns guttun und umgeben uns dementsprechend häufig mit ihnen. Von anderen werden wir uns distanzieren und uns von ihnen entfernen.

Und genau so dürfen wir auch den Pflanzen und Kräutern begegnen. Sie zuallererst einmal „nur“ wahrzunehmen, ihr Äußeres betrachten, ihre Eigenheiten wahrnehmen, ein Gefühl für sie aufzubauen und unser Maß an Interesse an ihnen zu spüren. An diesem Punkt kann dann als Unterstützung und als zweiter Schritt ein gutes Bestimmungsbuch oder eine gute App hilfreich zum Einsatz kommen und uns mit konkreten Informationen zu dieser Pflanze weiterhelfen.