

Anne Lohmann

# Seelenpflanzen

## Die Behandlung psychogener Körpersymptome und der adjuvante Einsatz in der Psychotherapie

Was ist das eigentlich – die Psyche des Menschen? Diese nicht fassbare und stets wandelbare Summe seiner emotionalen und geistigen Befindlichkeit? Patienten mit psychischen Symptomen stellen uns vor eine besondere Aufgabe: es gibt nichts Stoffliches zu messen und zu beobachten, und wir können keine bewährten Indikationen aus der Tasche ziehen. Es bleibt uns nur, den Menschen hinter seinen beschriebenen psychischen Symptomen zu finden und so vollständig wie möglich zu erfassen.

Und dann stellt sich heraus, dass das psychische Symptom eben nur ein Symptom ist, oft ein Frühwarnzeichen, für das der Patient und wir dankbar sein dürfen. Denn noch ehe der Körper sich einschaltet und mit massiven Dysfunktionen auf Belastungen hinweist, hat schon lange die Seele Zeichen gegeben. Auf die gilt es zu hören.

Krankheit als Beginn von Heilung zu begreifen, das lässt sich am Beispiel einer psychischen Symptomatik besonders deutlich erfassen. Das psychische Symptom – Schlafstörungen, Nervosität, Gedankenkreisen – vermittelt nur das Unbehagen über ein ungelöstes Lebensthema, über mangelnde Zentrierung, über Überarbeitung, über eine noch ungelöste innere Aufgabe.

**Wie kämen wir dazu, dem Patienten dieses Symptom einfach zu nehmen? Dies wäre nicht Therapie, sondern Heilungsverhinderung.**

Auch wenn der Patient zumeist mit dem Bewusstsein kommt, den Ausfall aus der Norm so schnell wie möglich beseitigen zu wollen, kann unsere Aufgabe als Therapeut dabei nur sein, ihm den Weg zu diesem Ziel nicht durch die Hintertür zu weisen. Wirklich dienen im therapeutischen Sinne tun wir ihm erst, wenn wir seinen Blick auf das Ganze lenken, wenn wir uns erlauben und er uns erlaubt, das Symptom zum Anlass zu nehmen, Entwicklungsprozesse anzustoßen.

Dafür braucht es ein Vertrauensverhältnis, Zeit, einfühlsame Begleitung und Gespräch. Auf diesem Boden kann die Bereitschaft des Patienten gefunden oder gestärkt werden, die psychische Symptomatik als Entwicklungschance anzunehmen.

Braucht es dafür ein Arzneimittel? Nicht jedenfalls eines, das die Symptomatik im allopathischen Sinne einfach nimmt. Hilfreich ist aber eines, das dem Menschen ermöglicht, sich in seiner Körper-Seele-Geist-Einheit wieder bewusster zu erfahren. Das leistet die dynamisierte Urtinktur.

Die Heilpflanze, die menschengemäbteste und neben der Berührung wohl älteste

Form der Therapie, entfaltet ihre Wirkung auf Körper, Seele und Geist des Menschen. Über ihre Wirkstoffe erreicht sie das Stoffwechselgeschehen, über die pflanzenspezifische Information beeinflusst sie die Regulationssysteme und über ihre Energie in Form von Duft und Geschmack wirkt sie direkt auf die Psyche.

Psychisch kranke Menschen sind Menschen von besonderer Sensibilität. So direkt, wie sie Störungen und Ungleichgewichte in ihrem Energiesystem und Umfeld sofort wahrnehmen, so unmittelbar spüren sie auch die Wirkung eines Heilmittels, das Körper, Seele und Geist gleichermaßen anspricht und stärkt.

Am Beispiel von acht „Seelenpflanzen“ sei dargestellt, wie unter Mithilfe einer Heilpflanze aus einem psychischen Problem ein Wachstumsschritt werden kann.

### Hafer (*Avena sativa*)

Im Unterschied zu anderen Getreidesorten ist Hafer ein äußerst bewegliches und elastisches Gras. Während ein starker Sturm die Halme eines Roggen- oder Weizenfeldes zum Knicken bringen kann, wird ihm das beim Hafer kaum gelingen. Gesunder Hafer kann sich fast bis zum Boden biegen und richtet sich dennoch immer wieder auf. Die Pflanze unterstützt die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit zum Finden der inneren Mitte auch unter erschwerten Bedingungen.

Damit wird Hafer zu einer wertvollen Heilpflanze für Menschen, die von den „Stürmen des Lebens“ arg gebeugt werden oder vielfältigen Belastungen ausgesetzt sind. So wie die Früchte des Hafers an zahlreichen filigranen Stielchen hängen, entlastet die Pflanze einen Menschen, der Vieles gleichzeitig tragen muss. Alleinerziehende Mütter, überforderte Berufstätige, Kinder mit Schulproblemen, Menschen in Trennungs- und Scheidungssituationen und Patienten, die von vielen Verantwortlichkeiten niedergedrückt werden, finden durch den Hafer zu Ausgeglichenheit und innerer Stabilität zurück.

ANNE LOHMANN



ist seit acht Jahren Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Therapieschwerpunkten Ganzheitliche Pflanzenheilkunde, Ernährungsberatung, Haptonomie, Qigong Yangsheng, Psychosomatische Medizin und Reflexzonen-therapie. Außerdem ist sie als Referentin für Ganzheitliche Pflanzenheilkunde tätig. Ernährung, Berührung, Bewegung und das Herausarbeiten und Unterstützen des anstehenden Entwicklungsschrittes prägen ihre Arbeit bei der Begleitung ihrer Patienten.

Von besonderem Wert ist Hafer in der Suchttherapie, im Entzug von harten oder weichen Drogen, bei der Nikotinentwöhnung und beim Ausschleichen von Psychopharmaka.

### Tausendgüldenkrout (*Centaurium erythraea*)

Der Name Centaurium leitet sich ab vom altgriechischen Zentaur, dem Doppelwesen zwischen Pferd und Mensch. Schon in der Namensgebung kommt das Thema dieses Pflanzenwesens zum Ausdruck. Im Zentauren spiegelt sich die Dualität des Menschseins zwischen seiner körperlich bedürftigen und auch triebhaften Natur und dem menschlichen Streben nach geistig-seelischer Entwicklung und Vervollkommnung. Jedes menschliche Leben bewegt sich zwischen diesen beiden Polen in einem ständigen Ringen, beiden Seiten gerecht zu werden.

Manche Patienten bereitet es besondere Schwierigkeiten, ihre Ideale und ihre irdische Realität in ein ausgesöhntes Verhältnis zu bringen. Besonders deutlich wird diese Zerrissenheit bei magersüchtigen Patientinnen, die ihren Körper einem krankhaft übersteigertem Schlankheitsideal unterwerfen und ihre stoffliche Seite – das Essverlangen – mit allen Mitteln zu unterdrücken suchen. Centaurium hat sich in

der begleitenden Behandlung der Anorexia nervosa als gutes Mittel für die Aussöhnung zwischen Körper und Geist bewährt.

### **Kamille (*Matricaria recutita*)**

Die Kamille ist seit alters her als krampflösende und besänftigende Heilpflanze bekannt. Sie dämpft übersteigerte innere und äußere Sinnesempfindungen und lindert entzündliche Prozesse. Ein Mensch mit gesteigerter Sinnesempfindlichkeit erlebt Mitmenschen und Umwelt auf eine verzerrte, übertriebene und oft nicht realitätsangemessene Weise. Er reagiert überschießend auf kleinste Reize und verkrampft sehr schnell. Die spasmophile Diathese eines Patienten zeigt sich gleichermaßen auf somatischer wie auf psychischer Ebene. Typische Beschwerden für Patienten vom „Kamille-Typ“ sind Reizmagen, Reizdarm, Menstruationskrämpfe, Angststörungen und Panikattacken. Diesen Menschen fehlte es oft an ausreichender mütterlicher Zuwendung. Sie fühlen sich in ihrer Existenz ungeborgen und schutzlos allen Ereignissen ausgeliefert. Kamille vermittelt die Weichheit und Wärme der mütterlichen Zuwendung und wirkt sanft beruhigend und einhüllend. Dies ist an Name und Wesen der Pflanze erkennbar: Die lateinische Bezeichnung *Matricaria* ist etymologisch verwandt mit dem Wort *mater* - Mutter und *mare* - Meer, aus dem wie aus einem Mutterschoß alles Leben entspringt. Das Weiche, Besänftigende findet sich auch im Blütenboden der Kamille: Er ist innen hohl und erinnert sogleich an ein Luftkissen, das Stöße und Schläge sanft abzufangen vermag. Kamille vermittelt ein Gefühl mütterlicher Geborgenheit und hilft dem Patienten, mütterlicher mit sich selbst umgehen zu lernen und für sich selbst Mutter zu sein.

### **Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)**

Wie ein warmer Sommertag leuchtet uns das Johanniskraut an. In seinen Blättern birgt es das gleichfalls leuchtend rote Johanniskrautöl, die intensivste Speicherform von Energie im Pflanzenreich. Alle Teile dieser Pflanze signalisieren uns den besonderen Bezug zum Licht und zur Sonne. Es blüht zu Johann, zur Zeit der Sommersonnwende, wenn also die Kraft der Sonneneinwirkung auf die Erde am höchsten ist. Seine Staubbeutel sehen aus wie sprühende Funken, seine Farbe ist goldgelb, seine Blüten sind geformt wie Sonnenräder. Kein Wunder also, dass diese Pflanze dort ihre höchste Wirkung entfaltet, wo dem Menschen der Zugang zu seinen inneren Lichtkräften verloren gegangen ist. Wenn Angst, schwere Krankheiten oder schwere emotionale Belastungen dem Menschen seine Strahlkraft nehmen, dann braucht es Johanniskraut. In der starken Geometrie des Stängels und in der Perforierung der Blätter wird überdies der Bezug

von *Hypericum* zu Knochen- und Nervenverletzungen sichtbar.

Viel zu oft und viel zu unkritisch wird bei jeder Form von Depression oder depressiver Verstimmung Johanniskraut eingesetzt, häufig sogar in Selbstmedikation. Das Bewusstsein für die Lichtkraft dieser Pflanze hilft uns, es an der richtigen Stelle einzusetzen.

Das sind die Winterdepression oder die Lichtmangeldepression von Schichtarbeitern und Nachtarbeitern, besonders schmerzempfindliche Verletzungen von Knochen und Nervenendigungen, psychosomatisch bedingte Wundheilungsstörungen im Knochenbereich, z.B. Morbus Sudeck, Angstzustände vor Zahnbehandlungen und Operationen und auch Erschöpfungsdepression während und nach schweren Erkrankungen, z.B. Krebs und Aids.

Die Pflanze gibt emotionale und physische Stabilität und verbindet den Menschen wieder mit der ihm innewohnenden Lichtkraft.

### **Lavendel (*Lavandula angustifolia*)**

Der Name Lavendel leitet sich vom lateinischen *lavare* - waschen ab. Bereits Paracelsus hat darauf hingewiesen, dass auch Pflanzennamen zur Signatur gehören. Lavendel ist die Pflanze der Reinigung, jedoch weniger in einem stofflichen als im psychischen Sinne. „Lavendel reinigt das Seelengefäß und bereitet den Raum für subtilere und höhere Werte. Klärung bringt Ruhe und Nervenstärke, die Aufnahmebereitschaft für Neues wächst.“ (Kalbermaten). Indikationen für Lavendel sind innere Unruhe, Einschlafstörungen, Reizmagen, Reizdarm und viele Ausdrucksformen psychovegetativer Labilität. Häufig finden sich diese Symptome bei Menschen in Übergangssituationen. Pubertät oder Klimakterium, eine Trennung, ein Umzug, ein neuer Beruf, der Tod eines Partners, immer dann wenn eine alte Phase noch nicht ganz abgeschlossen und der Mensch sich im neuen Lebensabschnitt noch nicht richtig zurecht findet, klärt Lavendel den inneren Prozess und macht präsent und aufnahmebereit für die neuen Herausforderungen.

In der Begleittherapie schwerer Erkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn kann Lavendel – wesensgemäß eingesetzt – fast unverzichtbar sein. Die entzündungswidrige Komponente des ätherischen Lavendelöls unterstützt auf der physischen Ebene sanft den psychischen Heilungsprozess.

### **Melisse (*Melissa officinalis*)**

Die Wirkung der Melisse ist leicht an der Pflanzengestalt ablesbar. Ihre Blätter breiten sich horizontal zum Erdboden aus. Dadurch entsteht eine Art Schild, mit der die Melisse alles unter den Blättern Liegende

bedeckt. Es ist kaum möglich, durch das dichte Blattwerk hindurch auf den Stängelbereich oder den Boden zu schauen. Das Wesen der Melisse ist sanfte Bedeckung. Wie ein Gewölbe deckt sie alles Darunterliegende zu. Die Pflanze wirkt wie eine streichelnde, zudeckende Berührung. Obwohl sie weich und zart wirkt, erweisen sich ihre Blätter bei der Verarbeitung als erstaunlich zäh. Echte Sanftheit braucht Stärke. Das verkörpert die Melisse in beispielhafter Weise. Zarte Patienten, denen es an der inneren Stärke fehlt, mit Leichtigkeit auf die täglichen Anforderungen reagieren zu können, profitieren von Melisse. Besonders hilfreich ist sie bei nervös bedingten Einschlafstörungen und funktionellen Magen-Darm-Beschwerden. Melisse wirkt wie eine sanfte, liebevolle Berührung, die dem Menschen etwas mehr Leichtigkeit und Gelassenheit gibt. Eine besonders wertvolle Indikation ist der Einsatz von Melisse bei hyperaktiven Kindern, bei denen auch ein Ausschleichen von Ritalin mit Hilfe von Melisse unterstützt werden kann.

### **Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)**

Betrachtet man an einem hellen Sommertag einen Rosmarinzweig von unten, erinnern die Blätter sogleich an lebhaft nach oben züngelnde Flämmchen. Rosmarin ist eine „feurige“ Heilpflanze. Sie durchwärmt, begeistert, feuert an und schenkt Energie. Die Lebhaftigkeit der Pflanze spiegelt sich auch in ihrem ätherischen Öl. Rosmarinöl besitzt die größte Flüchtigkeit aller ätherischen Öle. Im Mittelmeerraum kann an sehr heißen Sommertagen die Konzentration von Rosmarinöl über einem Feld so stark ansteigen, dass ein Funke Teile des Feldes in Brand setzen würde.

Rosmarin ist eine wertvolle Pflanze in der Behandlung der Adynamie. Diese macht sich auf körperlicher und auf seelischer Ebene bemerkbar. Organisch äußert sie sich z. B. in der Hypotonie. Im psychischen Bereich machen dem Patienten Antriebschwäche und eine herabgesetzte geistig-seelische Leistungsbereitschaft Probleme.

Wertvoll in der Therapie mit Rosmarin ist, nicht nur festzustellen, dass es dem Menschen an Kraft und Dynamik fehlt, sondern auch nachzuvollziehen, wo sie verloren gegangen ist. Was hat den Lebensfunken dieses Menschen geschwächt und was kann ihn wieder entzünden. Rosmarin verleiht dem Menschen die Kraft, den Lebensfaden wieder aufzunehmen und sich bewusst einzusetzen für Lebensaufgaben und eine Lebensqualität, die ihn selbst begeistert.

### **Baldrian (*Valeriana officinalis*)**

Das Auffälligste am Baldrian ist sein Wurzelwerk. An einem kräftigen Wurzelstock hängen unzählige lange, dünne und parallel verlaufende Wurzeln. Wenn man sie von Erde befreit und wäscht, erinnern sie an ei-

nen langen und kräftigen Bart. Die Pflanze ist derart stark im Boden verankert, das das Herausziehen ihrer Wurzeln viel Kraft und Mühe bereitet. Dementsprechend ist „Erdung“ das Thema des Baldrians. Er ist eine wohlthuende Heilpflanze für Menschen, die den Boden unter den Füßen verloren haben und leicht „abgehoben“ wirken. Bei übersteigerter Gedankenaktivität und Gedankenflucht bringt Baldrian den Patienten wieder zurück auf den „Boden der Tatsachen“ und stellt das Gleichgewicht zwischen Denk- und Sinnesaktivität auf der einen Seite und Stoffwechselaktivität auf der anderen Seite wieder her. Baldrian bewirkt über eine innere Erdung Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Eine Urtinktur aus Baldrianwurzel gibt man bei Unruhezuständen, nervös bedingten Einschlafstörungen, übersteigerter Gedankenaktivität, Überempfindlichkeit der Sinne sowie Neigung zu Bewusstlosigkeit.

### Ein Fallbeispiel

42-jährige Patientin mit Zustand nach Ablatio mammae kommt in Behandlung mit Narbenschmerzen und reaktiver Depression in Folge der von ihr als „Verstümmelung“ beschriebenen Änderung ihres Erscheinungsbildes als Frau. Nach beginnender Therapie mit Alcea Geranium ø zum Lösen des psychischen Schockzustandes wird über einen Zeitraum von einem Jahr Alcea Hypericum ø mit 3 x 3 Tropfen täglich eingesetzt in Intervallen von je sechs Wochen Einnahme und sechs Wochen Pause. Die Patientin folgt der Empfehlung zur eigenen regelmäßigen sanften Massage der Narbe mit Johanniskrautöl. Begleitet wird die Therapie von sanft relaxierender Fußreflexzonentherapie und Gesprächen. Im Laufe des Jahres durchläuft die Patientin einen Prozess einer tieferen und achtsameren Hinwendung zum eigenen Körper und zur Wahrnehmung der eigenen emotionalen Bedürfnisse. Wenn auch der Schmerz über den Verlust bleibt, findet sie doch einen tieferen Zugang zu ihrem Frausein, als es ihr vor ihrer Erkrankung möglich war.

### Hinweis

Man mag zunächst befürchten, dass viele psychophysische Symptome sich nur während der Einnahme der Urtinktur bessern, aber sogleich wieder auftauchen, wenn das Mittel abgesetzt wird. Dies kann dann der Fall sein, wenn das psychosomatische Symptom Teil eines seit langem manifestierten Verhaltensmusters des Patienten ist. Dann braucht es zusätzliche Wege, um den Patienten mit sich selbst wieder in tieferen Kontakt zu bringen. In vielen Fällen lässt sich allerdings beobachten, dass schon eine recht kurzzeitige Gabe in dieser Darreichungsform dem Patienten hilft, einen inneren Prozess zu durchschreiten, der das krankheitsauslösende Problem wirklich löst, so dass nach einem ausschleichenden Absetzen des Mittels die vorher bestehenden seelischen und körperlichen Symptome nicht wieder auftauchen und der Patient insgesamt ein höheres seelisch-geistig-körperliches Niveau erreicht hat.



#### Literatur:

Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilskraft der Pflanzen, AT Verlag, Aarau 2002

Max Wichtl (Hrsg.): Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002

#### Anschrift der Autorin:

Anne Lohmann  
Heilpraktikerin  
Brüderweg 149  
57074 Siegen

1/16