

Frauenmantel

„Impuls für den Alltag“ zum 18./19.6.2022

Die Nacht über hat es geregnet. Den ganzen Vormittag über scheint die Sonne. Bis zur Mittagszeit ist alles wieder getrocknet. Doch in unserem Garten halten sich auf den großen Blättern des Frauenmantels noch kleine Wasserperlen. Der kleine See in der Mitte des Blattes blitzt oft mittags noch, wenn die Sonne bereits hoch am Himmel steht.

In unserem Alltag ist es oft anders: Wenn Gewitterstürme über mir niedergehen, muss ich bald schon wieder funktionieren und zum gewohnten Betrieb übergehen. Egal ob ich einen Glücksmoment erlebt habe oder einen Rückschlag einstecken musste – das Leben muss weiterlaufen, Dinge müssen geregelt und die Arbeit wieder aufgenommen werden. Bald schon ist alles vergessen und verdrängt. Da bleibt oft wenig Zeit zum Verschnaufen und wenig Raum, um das, was mich bewegt hat, noch ein bisschen nachklingen zu lassen.

Übrigens: Wer Frauenmantel medizinisch verwendet, kennt die Eigenschaften dieses Gewächses sehr gut: Es wirkt beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend und kräftigend – eine Pflanze mit wohltuender und heilender Wirkung. Nach der Einnahme von Frauenmantel bin ich erholter, gelöster, entspannter und entkrampfter als vorher. Das Gewächs tut uns Menschen gut.

Was mir doch eine Pflanze aus meinem Garten mit auf den Weg geben kann! Sie will mir sagen: Suche dir Räume und Zeiten, um das, was dich bewegt, nachklingen zu lassen. Nutze dazu deine freie Zeit, den Sonntag oder deinen Urlaub. Lass dich von der sommerlichen Schöpfung mit all ihren Farben und Formen, Blüten und Früchten, Gerüchen und Geräuschen dazu einladen. Und tu dir ganz bewusst und aktiv etwas Gutes, um dich zu entspannen, fit zu machen und neu auszurichten – auf das, was alles kommen wird. Kann darin nicht ganz viel Segen für mich liegen?

Dekanatsreferent Christian Schrödl, Neumarkt/Habsberg