



## Geburt und Arnika

Arnika ist homöopathisch äußerst wirkungsvoll, viel geprüft und viel beschrieben, insbesondere bei Verletzungen und traumatischen Erfahrungen. Obwohl mittlerweile fast jedes Kind, das bereits im Säuglingsalter die Homöopathie kennenlernt, bereits beim Hinfallen nach seinem Arnikakügelchen ruft, gibt es nur wenige, die die Pflanze kennen. Wenn ich Arnica montana finden will, muss ich mich auf den Weg machen. Beim Gänseblümchen verhält es sich dagegen ganz anders: Jedes Kind kennt sie, als Heilpflanze jedoch ist sie kaum bekannt.

### Arnika, die wolfsgelbe Wohlverleih

Ich habe sie oben in den Bergen knapp über der Baumgrenze getroffen. Fast unscheinbar, nicht besonders schön und schon welkend stand sie mit ihren hängenden Blättern in Gruppen auf einer Almwiese. Sie ist eine Sonnenpflanze. Ich setze mich neben sie, schließe meine Augen und umfasse mit einer Hand ihren Stängel. Es ist, als ob mich die Kraft der Erde berühren würde. Ich beobachte, wie sich durch meine Berührung ihr hängendes Köpfchen anhebt. Ihre Botschaft: „Schau, du stehst auf der Erde und sie trägt Dich, was immer auch Dir begegnet.“

Einer ihrer alten Namen ist Wohlverleih. SUSANNE FISCHER beschreibt Arnika in ihrem Buch „Medizin der Erde“ als Wesen, das die Kraft des Wolfes in sich trägt. Ihre Blüten sind wie Wolfsaugen, aus denen die eingefangene Bergsonne blitzt. So taucht der Name Wolf in der frühen Namensgebung auf: Wolfsgelb und Wolfselega.

Arnika ist ein sehr starkes homöopathisches Mittel bei der Aufarbeitung von traumatischen Erlebnissen. Zum richtigen Zeitpunkt hilft eine Hochpotenz mit den aufsteigenden Gefühlen der Erinnerung umzugehen. Bilder der Verletzung tauchen auf und werden mit der Erfahrung des Überlebens relativiert. Die Arnika hilft, Altes aufzulösen und sich dem neuen Leben zuzuwenden.

Auch mir hat sie geholfen, meine eigene traumatische Geburt zu verstehen und das mit ihr verbundene Gefühl, „Ich brauche einen Retter“ zu lösen.

### Geburtserlebnis im Wildbach

*Sommer. Urlaub:*

*Soca, ein Wildbach in Slowenien. Mit einer Gruppe von Anfängerinnen fahren wir eine leichte Stufe des Wildbaches und lernen, die Kajaks durch die Stromschnellen zu steuern. An einem Felsen bleibe ich mit meinem Boot hängen und kentere. Es ist an mir, das Boot zu verlassen. Ich muss die Beine anziehen und die Spritzdecke lösen. Die Schwimmweste würde mich an die Wasseroberfläche tragen. Es geht nicht. Es lässt mich nicht los. Ich habe das Gefühl, das Boot umklammert mich. Kopf unter Wasser versuche ich um Hilfe zu rufen. „So ein Mist, Du kannst nicht im Urlaub ertrinken! Warum rettet Dich niemand?“ Ich gerate in Panik. Die Zeit wird lang. Irgendwann mache ich die richtige Bewegung. Die*



*Schwimmweste zieht mich nach oben, der Bach nimmt mich wieder in seine Arme. Wir holen das Boot aus dem Wasser, eine kleine Verschnaufpause und wir fahren weiter. Ich fahre erfolgreich durch die nächste Stromschnelle.*

*In dieser Nacht habe ich wilde Träume und am nächsten Tag tierische Kopfschmerzen. Wir fahren die gleiche Strecke. Ich habe Angst. Zurück am Zeltplatz nehme ich eine Arnika C 1000. In der Nacht habe ich wieder starke Träume. Jetzt weiß ich es. Ich konnte nicht raus. Todesangst.*

*Die Geburt:*

*Der Kopf steckte schon im Geburtskanal. Die Hebamme ist unaufmerksam. Meine Mutter ist alleine in einem Krankenzimmer. Sie fängt an zu schreien. Hebamme und Ärzte stürzen ins Zimmer, pressen meiner Mutter während der Geburt die Beine auf die Liege. Aus ihrem Körper kann nichts mehr herauskommen. Sie bekommt Lachgas und das Bewusstsein verlässt Sie. Sie und ich, wir sind ausgeliefert. Abhängig von fremder Hilfe und gleichsam ohne eigene Kontrolle.*

*Die Botschaft meines Arnika-Kügelchens: "Geh weiter, Du schaffst es! Keine Angst! Das Leben trägt Dich!"*

*Was bleibt ist eine innere Ruhe und ein neues Bewusstsein, das es mir leichter macht, Herausforderungen des Lebens anzunehmen.*

Wirkstoffe der Arnika:

ätherisches Öl, Harz, Gerbstoffe, Arnikaflavon, Bitterstoffe

### **Bellis, das schöne Maßliebchen**

Wir wandern durch die Alpen und begegnen dem Gänseblümchen: *Bellis perennis*. *Bellis* kommt vom lateinischen *bellus/bella* und bedeutet schön. Ein Pflänzchen, das jede/r kennt. Wir finden sie überall, sogar über der Baumgrenze. Sie ist stetig, steht festen Fußes auf den Wiesen und schafft es, jeden Tritt auszuhalten. Sie wächst dort, wo sie viel Licht findet Ihr Köpfchen bewegt sich der Sonne entgegen. So als wolle sie deren Licht in sich bewahren, verschließt sie ihre Blüten bei der Ankündigung von Regen und Dunkelheit. *Bellis* ist nie alleine. Sie braucht Gesellschaft und ist in ihrer Art doch individuell. So wie das Kind, das diese Welt betritt, ein Individuum ist und doch angewiesen auf die Gemeinschaft.

Erinnern wir uns an unsere Kreativität und Neugierde im kindlichen Sein. Vielleicht hilft uns *Bellis perennis*, sie wieder zu gewinnen, auch wenn das Leben uns von einem Teil davon abgeschnitten hat?

Von je her ist auch sie ein Wundheilmittel. Ihre Besonderheit ist die Wechselwirkung mit dem Cortisol, welches Sie sowohl pflanzlich als auch homöopathisch mit Wirkung auf die Nebennierenrinde in Balance bringt.

*Bellis perennis* ist so gewöhnlich, so unscheinbar schön, dass Sie in der Homöopathie wenig geprüft wurde.

ROGER KALBERMATTEN beschreibt das Wesen der Pflanze als Unberührtheit, Unschuld, Unversehrtheit und Kindlichkeit so dass sie eine wunderbare Hilfe sei bei allen seelischen



und körperlichen Verletzungen, die durch ungestüme Gewaltanwendung, vor allem auch durch sexuelle Aggression entstanden sind. Und schon Kinder beobachten fasziniert, wie beim Spielen plattgetrampelte Gänseblümchen sich bald wieder aufrichten.

Bellis perennis verblüht diskret. Die weißen Zungenblüten fallen ohne große Veränderung rasch ab, und das Gelb der Blütenscheiben nimmt das Grün des Rasens an, die verblühten Pflänzchen fügen sich quasi wie unsichtbar in den Rasen ein. Vielleicht ist es ihre Kreativität, mit der sie sich schützt, wenn die Zeichen der scheinbaren Schwäche des Älterwerdens sie empfindlicher macht?

Schmackhaft ist das Gänseblümchen in Salaten und im Risotto. Auch als Kräutertee ist es hilfreich. Bellis perennis ist essbar – im Gegensatz zur hochdosiert giftigen Arnika.

#### Wirkstoffe des Gänseblümchens:

Saponine, ätherische Öle, Gerbstoff, Bitterstoff, Schleim, Apigenin-7, Glukosid, Cocmosiin, keine Gifte

#### **Literatur**

FISCHER, SUSANNE: Medizin der Erde. Hugendubel (1991)

MÜLLER-EBELING, CLAUDIA / RÄTSCH, CHRISTIAN / STROL, WOLF-DIETER: Hexenmedizin. AT Verlag (1998)

TYLER, MARGARET L.: Homöopathische Mittelbilder. Elsevier (2004)

KALBERMATEN, ROGER: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag (2002)