

„Ackersenf, Sonnenröschen,
adriatische Glockenblume“



RUHE IM STURM

Immer wieder gibt es Stürme im Leben. Zeiten, die uns emotional sehr fordern, oder wo Stress unsere innere Ruhe gefährdet und wir schon bei Kleinigkeiten „aus der Haut fahren“.

Gerade Herbst und Winter sind oft fordernde Zeiten im Jahr, in denen wir oft mehr auf unsere Kräfte und unsere Balance achten müssen.

Doch auch Trennungen, Konflikte, Pubertät (für Eltern und Jugendliche), Wechseljahre oder Trauerfälle können wilde Zeiten auf der vom Sturm der Gefühle (oder Hormone) aufgewühlten See des Lebens sein. Gerade da können Blütenessenzen viel harmonisieren.

Sonnenröschen verbreitet Ruhe, Gelassenheit und Gefühle von Sicherheit - ein „ganz bei mir sein“. Ackersenf vermittelt Geborgenheit, wirkt sanft ausgleichend und harmonisiert so die Achterbahn der Gefühle auf ein Maß, das noch Spaß macht und die adriatische Glockenblume gibt Halt, wo sonst nichts mehr Halt zu geben vermag. Sie ist eine Grenzgängerin. Sie wächst bevorzugt am Rande von Abhängen, Schluchten und auf Dächern und das bei einem 1 - 2 m ho-

hen Stiel rundum voll mit violetten Glockenblüten und ohne jegliche sichtbare Blattrosette. Ein kleines Wunder an Schönheit und Balance!

Stürmische Zeiten machen uns stärker. Bei stärkerem „Wellengang“ als gewöhnlich hat man – abgesehen davon herumgewirbelt zu werden und Salzwasser zu schlucken – 3 Möglichkeiten mit zu spielen und mit zu gestalten. Die erste ist, Luft anhalten und durch die Welle durch zu tauchen, die Zweite ist mitschwimmen, sich anpassen und sich wie ein Korken über Wasser halten und die Dritte ist, die Herausforderung anzunehmen, die eigenen Fähigkeiten zu erweitern und eine größere Welle surfen zu lernen. Das kann unter Umständen sogar Spaß machen mit der Zeit und lässt uns jedenfalls wachsen.

