

# Schafgarbe

„Vertraue dem Selbst, schaffe Dir Raum und wahre deine Grenzen“

In unklaren, sehr stark von Veränderung geprägten Situationen, entwickeln die meisten Menschen geradezu Sehnsucht nach Ordnung und Struktur.

Die Schafgarbe ist meine ganz persönliche, wichtigste pflanzliche Lehrmeisterin und Begleiterin bei solchen Gelegenheiten und überhaupt. Auf eine schwer beschreibbare Art und Weise befinde ich mich seit vielen Jahren in einem fortwährenden Dialog mit ihr, der nicht nur dazu geführt hat, die sehr vielfältigen, zum Teil scheinbar widersprüchlichen Heilwirkungen dieser Pflanze immer besser verstehen zu lernen.



Auch mich selbst lerne ich in diesem Austausch zunehmend tiefer zu erkennen. Nun will ich versuchen, die Schafgarbe so zu beschreiben, dass ihr auch ein eigenes Gefühl für diese außergewöhnliche Heilpflanze entwickeln könnt. Wenn man die blühende Pflanze rein äußerlich betrachtet, fällt auf, dass der weiße Blütenstand sehr leicht und leuchtend über der Pflanzeschwebt, während der Stängel große Festigkeit aufweist (er lässt sich mit den Händen gar nicht abpflücken) und die Fiederblätter unglaublich feinteilige Struktur zeigen. Die Schafgarbe ist wunderbare Medizin für Menschen, die sehr durchlässig sind. Durchlässigkeit von außen nach innen bedeutet einerseits große Feinfühligkeit, andererseits ausgeprägte „Müllschlucker“-Tendenzen (und mit dem Müll, der einem eigentlich gar nicht gehört, muss man sich dann herumplagen).

Durchlässigkeit von innen nach außen bedeutet, ich bin bereit, (zu) viel von meiner Lebenskraft abzugeben, wenn mir in meinem (emotionalen) Umfeld Mangel an Lebenskraft begegnet – mir fehlt sie dann allerdings. Die Schafgarbe stärkt die Fähigkeit, sich aus einer emotional verflochtenen Situation in eine Zuschauer-Position zu erheben, um von dort aus notwendige klare Grenzen zu erkennen und liebevoll strukturiert zu festigen. Damit ich mich klar und unverkrampft auf dieses Leben einlassen kann! Im ganz wörtlichen, körperlichen Sinn wirkt die Schafgarbe krampflösend, besonders bei allen Arten von Krämpfen im Bauchraum, ganz bewährt bei Menstruationskrämpfen. Auch bei zu starker Menstruationsblutung kann man Schafgarben-Tee trinken und als warme, krampflindernde Komresse verwenden. Bei Nasenbluten ist ein „Tampon“ aus den gequetschten frischen jungen Blättern sehr zu empfehlen. Durch ihre Bitterstoffe ist die Schafgarbe ebenso bei Leber- und Gallebeschwerden sehr hilfreich, wunderbar auch für heiße Leberwickel! Für mich ist die weißblühende Schafgarbe so etwas wie ein pflanzlicher Bergkristall und ich bin sehr dankbar für ihre Freundschaft – ich kann sie euch nur von Herzen empfehlen!