• Probier mal! •

er diesen Blog regelmäßig verfolgt, dem wird aufgefallen sein, dass ich Kräutern eine besondere Wertschätzung entgegenbringe. Kräuter haben eine viel größere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen, als allgemein bekannt ist. Die Intelligenz der Kräuter bestimmt die Intelligenz unserer Drüsen, sofern wir uns diese Intelligenz aus den Kräutern seelisch verdienen – vor allem durch den rechten Fleiß beim Sammeln, Einkaufen, Zubereiten und Verzehren.

Und wer sich darüberhinaus ein klein wenig mit fernöstlichen Körperübungen wie beispielsweise Yoga auseinandergesetzt hat, dem wird auch nicht verborgen geblieben sein, dass diese Übungen ganz speziell darauf ausgerichtet sind, die Drüsen gesünder und intelligenter zu machen. *Warum?* Weil wir über unsere Drüsen mit der Intelligenz im Universum verbunden sind. Das sollten wir uns also merken:

Kräuterintelligenz + Körperübungen = Drüsenintelligenz.

Die Drüsen arbeiten um so intelligenter für uns, je konsequenter wir mit Körperübungen sind, und je vielseitiger wir mit Kräutern in unserer Ernährung werden. Deshalb freue ich mich immer wieder ganz besonders – vor allem jetzt im Winterhalbjahr – wenn ich spezielle getrocknete Kräuter bekomme. Und deshalb war es auch ein großes Geschenk für mich, als ich beim Einkauf in einem Naturkostgeschäft vor dem Kräuterregal stand – man studiert ja für gewöhnlich, was da ist, und man sieht die Einzelpackungen, und da steht dann alles mögliche drauf, von *A wie Anis*, bis *Z wie Zimt*, alles bekannte Dinge . . . doch dann entdecke ich etwas, was mein Herz höher schlagen lässt:

da ist eine Packung, da steht drauf: *„Gewürzblüten – Probier Mal!"* zehn verschiedene BIO-Gewürzmischungen in praktischen Portionsbeuteln, Zutaten aus kontrolliert-biologischem Anbau, für nicht einmal fünf Euro. Und dann fallen mir die Augen aus dem Kopf, als ich die Zutaten lese: da gibt es ein buntes Allerlei, Heimisches und Exotisches, eine unerhörte Vielfalt, insgesamt mehrere Dutzend Kräuter, angereichert mit herrlichen Farben von Gelbsenf, rosa Pfeffer, blauen Kornblumen, und tiefroten Rosenblüten.

Kräuterspeichern die Farbschwingungen der Sonne. In getrockneter Form bringen sie dann die Wärme der Sonne in unseren Körper. Das spüren wir besonders wohltuend im Winter.

Also, ich war so begeistert von diesen Kräutern, und konnte es kaum erwarten, nach Hause zu kommen! Dann hurtig die Tütchen geöffnet – welch ein Duft! – alles zusammen in die Getreidemühle hinein, feinstgemahlen eine Prise über die Rohkost gestreut, und einen halben Teelöffel in den Kochtopf über die Gemüsesuppe. Kinder, dass etwas Gesundes so gut schmecken kann! Das war so köstlich, und mein Körper war so glücklich, diese Kräuter zu bekommen.

Aber dann, irgendwann, ist jede Packung leer, und sogleich wollte ich diese Kräuter wieder haben. Was tun? Das Naturkostgeschäft liegt hoch droben am Berg, auf der anderen Talseite, in einem kleinen anthroposophischen Waldhufendorf, und es liegt Schnee, doch zieht es mich wieder hin. Also, Stiefel geschnürt, und Rucksack geschultert – ich wollte unbedingt wieder eine *„Gewürzblüten – Probier Mal!"* Kräuterpackung kaufen. Und wie ich vor dem Regal stehe, finde ich die Packung nicht. Ich bin nicht glücklich, obwohl die „normalen" Kräuter alle dastehen, wie Zinnsoldaten fein säuberlich in Reih und Glied; so muss ich wohl oder übel mit den Zinnsoldaten Vorlieb nehmen. Wohl oder übel? Wohl bekomms! Ich bin nicht so zufrieden, obwohl doch alles hier aus biologischem Anbau stammt. Zugegeben, ich hätte lieber wieder die *„Gewürzblüten – Probier Mal!"* Kräuterpackung gehabt. Zuletzt rufe ich die Verkäuferin, die gerade mit anderen Kunden beschäftigt ist, und frage, ob sie nicht hat, was ich begehre. Sie schaut nur kurz, und sagt im Verschwinden *»ich tu es wieder her« – »Gut, also, das nächste Mal.«* Ich bin fertig mit dem Kräuterregal, und möchte weitergehen, doch dann fällt mein Blick in eine Ecke. Und was sehe ich da? – es ist ein bisschen dunkel in der Ecke – ganz hinten stehen zwei Schachteln *„Gewürzblüten – Probier Mal!"* Kräuterpackungen! Stehen da und sagen nichts, die hatte ich glatt übersehen, in der dunklen Ecke. Nun, was tun? Hastig stelle ich die anderen Kräuter zurück, und ergreife eine *„Gewürzblüten – Probier Mal!"* Kräuterpackung, auf dass mir ja niemand zuvorkomme!

Versteht man die Schule? Das Thema, das in solch einer Tagesschule läuft, heißt: *Dankbarkeit!* Kann ich die anderen Kräuter genauso wie die Gewürzblüten-Kräuterpackung schätzen? Das Universum studiert genau, was in uns in einer derartigen Situation vorgeht. *Thema Dankbarkeit!*

Wie können wir solch eine Schulung für uns nutzen, um mehr Dankbarkeit zu entwickeln?

- Aus dem wachen und bewussten Wahrnehmen unserer Empfindungen und Gedanken resultiert als erstes das Erkennen des IST-Zustands unserer inneren Haltung bezüglich *Dankbarkeit*;
- aus dem Sich-Erkennen erwächst als zweites dann der Wunsch, dankbarer zu werden.

Was hat Dankbarkeit mit Selbstlosigkeit zu tun?

Das Sprichwort ist bekannt: *„Reich ihm den Finger – so ergreift er gleich die ganze Hand."* Gibt es einen Teller Suppe, so sichern wir uns gleich den Nachschlag. Sich persönliche Vorteile zu verschaffen, macht undankbar, und unglücklich. Das Gegenteil davon heißt Selbstlosigkeit, und führt zur Christusliebe. Sie erfordert die Bereitschaft und die tägliche Bitte um Führung in allen Entscheidungen, gerade in den kleinen Entscheidungssituationen des Alltags.

Und deshalb: wenn ich das nächste Mal wieder vor einem Kräuterregal stehe, und das nicht bekommen kann, was *ICH* gerne haben möchte, so sollte ich um so glücklicher und dankbarer für das sein, was gerade zur Auswahl steht: denn das Universum weiß viel besser als ich selbst, was mir und meiner Entwicklung dienlich ist. Das gilt sowohl für meinen Körper, als auch für meine Seele. Einmal diese Kräuter, das nächste Mal dann von den anderen. Das fördert die Wertschätzung, und hilft uns nebenbei, Einseitigkeit zu vermeiden – denn selbst das Allerbeste wirkt nur dann belebend, wenn es nicht ständig um uns ist. Abwechslung ist daher sehr viel hilfreicher, denn Körper und Seele benötigen immer wieder neue Impulse!

So fassen wir zusammen: wir brauchen nur bereit sein, uns führen zu lassen, denn die *Führung von oben* leitet uns zur Vielfalt der Schöpfung, die es zu erkennen, und dankbar anzunehmen gilt. Und dieser Wunsch, diese Bitte um die rechte Führung kann uns liebevoll durch unseren Tag begleiten, so dass alles besser geht, und wir in allem, was uns unsere Tageschule präsentiert, ein Geschenk sehen können. Dann empfinden wir mehr Dankbarkeit, auch und gerade in den kleinen Dingen; das lässt Glücklichsein gelingen: denn Dankbarkeit ist der Schlüssel zu der Art von Freude, die uns lange wärmt.