

# *Der grüne Pfad des Lebens*

*eine Körperlandschafts-  
und Pflanzenreise*

*von Antje Kierstein*

*Zeichnungen*

*Mena Annette Schneider*

**Wichtiger Hinweis:** Der Autor hat große Sorgfalt auf die (therapeutischen) Angaben, insbesondere Dosierungen, Indikationen und Hinweise verwendet. Dennoch entbindet es den Anwender dieses Werkes nicht vor der eigenen Verantwortung. Weder durch Autor noch den Verlag kann Haftung für eventuelle Nachteile und Schäden übernommen werden.

**Gender-Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine ausgewogene geschlechtsspezifische Ansprache verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

1. Auflage 2022

Verlag und Druck: Book of Demond

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme sind unzulässig und strafbar.

Zeichnungen: Mena Annette Schneider

ISBN: 9783755727033

## Inhalt

	Einleitung	7
	Gliederung	10
	Eine kleine Geschichte vorab	13
Teil I	Feuer 1	
	Herz und Dünndarm	
	Der Kaiser und der Alchemist	26
1.1	Das Herz – Die Kaiserin	29
1.2	Affirmation zum Herzen	34
1.3	Die Linde – Liebende Fülle	38
1.4	Herzgespann – Die Besänftigende	43
1.5	Dünndarm – Innerer Alchemist	46
1.6	Die Schafgarbe – Reine Verwandlung	52
Teil II	Erde	
	Milz/Pancreas und Magen	
	Heimat und Mitte	58
2.1	Milz/Pancreas – Der Kornspeicher	60
2.2	Die Wegwarte – Liebevoller Mutter	70
2.3	Engelwurz – Lichte Kraft	75
2.4	Der Magen – Fliegender Händler	78
2.5	Hopfen – Der Verführer	84
2.6	Ringelblume – Die Weiche	88

## Teil III Metall

### Lunge und Dickdarm

Kanzler*in und Entsorger*in	94
3.1 Die Lunge – Der Kanzler	97
3.2 Der Schachtelhalm – Klare Struktur	105
3.3 Gundermann – Bedingungsloses Vertrauen	110
3.4 Dickdarm – Der Entsorger	114
3.5 Fenchel – Wärmende Weichheit	122
3.6 Der Wegerich – Ballastlöser	126

## Teil IV Wasser

### Niere und Blase –

### Arbeit-Freizeit-Regulatorin

und die Wasserbeauftragte	132
4.1 Die Niere – Arbeit & Balance	137
4.2 Der Wacholder – Die Feuertaufe	146
4.3 Die Brennessel – Kraft und Präsenz	151
4.4 Die Blase – Die Wasserbeauftragte	155
4.5 Die Goldrute – Die Goldene	161

Teil V	Holz	
	Leber und Gallenblase – General und kaiserliche Gerichtsbarkeit	166
5.1	Die Leber – Der General	169
5.2	Mariendistel – Pure Präsenz	176
5.3	Odermenning – Sanfte Fokussierung	184
5.4	Gallenblase – Der Aktivator/Der Umsetzer	185
5.5	Löwenzahn – Der Eroberer	190
Teil VI	Feuer 2	
	Pericard und Drei Erwärmer – Herzbeschützer des Herzens & Kommunikator	196
6.1	Der Pericard – Beschützer des Herzens	200
6.2	Die Hagebutte – Geschützte Schönheit	206
6.3	Lavendel – Sanfte Heilerin	212
6.4	Drei Erwärmer – Der Kommunikator	216
6.5	Rosmarin – Der Bewegende	222
6.6	Steinklee – Leichtigkeit	225
	Nachwort	228
	Anwendungsmöglichkeiten	230
	Zu meiner Person	235
	Zur Zeichnerin	236
	Quellenhinweis	237
	Danksagung	238



## **Einleitung**

Für mich war die Entdeckung der Traditionellen Chinesischen Medizin ein großer Schatz. Sie verkörpert ein völlig anderes Denkmodell, mit dem wir uns der Wirklichkeit annähern können.

In unserer westlichen Sichtweise sind wir es eher gewohnt, das Betrachtete auf eine lineare, mechanistische und funktionelle Weise zu analysieren. Hier jedoch greifen auch geistige, energetische, physiologische, seelische und spirituelle Aspekte ineinander und schaffen ein vielschichtiges Bild.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, wie dankbar es angenommen wird, wenn ich versuche, diese Bilder zu erklären. Die Symptome und Erkrankungszustände gemeinsam mit dem Puls, der Zunge und den körperlichen, auffälligen Meridianpunkten in eine individuelle Geschichte zu weben. Ich habe größte Achtung vor dem tiefen Verstehen, was hier durch ein vernetztes und spirituelles Beobachten und Erfahren einen tatsächlich ganzheitlichen Ansatz schenkt, der in vielfältiger Weise heilsam genutzt werden kann.

Ich möchte Ihnen gerne diese systemische Sicht vorstellen. Sie kann ein guter Spiegel sein und als Orientierungsmöglichkeit für unser Leben und Wirken genutzt werden. Da ich eine tiefe Liebe zu den Pflanzen hege, verbinde ich die dargestellten Aspekte jeweils mit pflanzlichen Begleitern oder Helfern.

In der chinesischen Sichtweise werden die einzelnen Funktionskreise auf einer bildlichen Ebene mit Ministern und Funktionsträgern eines Kaiser\*innenreiches verglichen. Gerade weil das unserer normalen Denkweise so fern ist, ist dieser Ansatz verlockend. Er kann uns einladen, uns auf einer märchenhaften Art und Weise mit uns auseinander zu setzen.

In unserer Zeit begegnen wir den meisten Informationen mit unserem rationalen Verstand. Wir wollen intellektuell begreifen und den logischen Sinn verstehen. Diese Sichtweise hat uns viele Fähigkeiten gebracht, aber wir haben dabei auch etwas aus dem Blick verloren.

Die von mir vorgestellten Bereiche sind nicht in erster Linie dazu da, das sie ihr rationelles Verstehen ansprechen. Sie wollen vielmehr über das Entstehen innerer Bilder, Gefühle, Assoziationen, mit auftauchenden Ablehnungen, Widerständen oder Bejahungen, eine tiefere Ebene erreichen.

Es geht mir nicht darum zu sagen, das diese Annäherung und genau diese Bilder die Richtigen sind. Unser Mikro- und



Makrokosmos ist so komplex, das wir uns ihm auf mehreren unterschiedliche Weisen nähern können und die Entwicklung einer eigenen Verstehenswelt hilfreich ist.

Tief in uns wissen wir sicher, das die Magenschmerzen etwas mit unserem inneren Befinden zu tun haben. Unsere ganz individuellen Magenschmerzen sind und auch dieses neuerdings aufgetretene Einschlafen der Hände können wir uns nicht ganz erklären. Wir vergeben uns sehr viel, wenn wir es einfach wegmachen wollen, ohne es zu begreifen und individuell zu verstehen.

Wir haben eine fokussierte Sicht die Welt zu bestimmen. Aber auch eine breite Sicht, die es vermag viele kleine Details auf eine spezielle Weise zusammen zu weben. Diese dürfen wir stärken, üben, trainieren, entdecken und verfeinern. Ich glaube, das sie ein wichtiges Werkzeug ist, das wir heute wieder ganz bewusst einsetzen dürfen und dies wesentlich zu unserem Glück und unserer Stabilität beitragen wird.

## **Gliederung**

Ich habe mich bei dem Aufbau der Kapitel daran orientiert, welchem Element die jeweiligen Funktionskreise angehören. Diese bilden zusammen ein Rad oder einen Kreis und so habe ich diese Reihenfolge als Grundlage genommen. Eine Erklärung der Elementeigenschaften bildet den Beginn eines jeden Kapitels.

Danach stelle ich die jeweils zugeordneten Organsysteme dar. Sie bestehen aus einem Yin- und einem Yang-Partner. Die Namen beziehen sich zwar auf ein Organ, beinhalten aber nicht nur diesen Bereich und dessen materielle Bestimmung, sondern haben auch eine jeweils eigene Schwingung und Dichte, eine bevorzugte Emotion, ein spezielles Netz, das sich durch den Körper zieht und mit anderen verbindet, zu einem großen Flusssystem.

Yin entspricht mehr der Substanz, dem Dichteren. Ich vergleiche es gerne mit einem Haufen Holz. Yang sorgt für die aktive Umsetzung und entspricht dem Feuer. Beide Anteile gehören zusammen und bilden eine polare Einheit. Es ist wichtig, sie in einer guten Balance und einem guten Bezug zueinander zu halten, da ansonsten unsere harmonische Basis nicht mehr lange gewährleistet ist. Im Bild von Holz und Feuer, wollen wir ein stabiles und kraftvolles Feuer. Es soll nicht qualmen und es soll

auch nicht alles rings umher verbrennen. Es wäre gut, wenn der Holzvorrat noch lange hält und sich nicht bei genauerem Hinsehen als Strohhaufen entpuppt.

Natürlich kann die Darstellung von Yin und Yang noch viel detaillierter erfolgen, aber ich möchte mit diesem Buch nicht erreichen, das sie ein klares Bild und Verständnis der chinesischen Medizin erlangen, sondern das sich anhand dieses Konzeptes ein eigenes inneres System in Ihnen bilden kann. Ein System, was eine Spiegelung des ganz Persönlichen erlaubt.

Die einzelnen Organe habe ich versucht kurz in unserer westlichen Sicht- und Funktionsweise zu skizzieren und dann einen Bogen auf eine breitere Betrachtung zu schaffen. Hier wird auch noch einmal eine detaillierte Erklärung, der im Nachfolgenden zum Teil recht kurz angeschnittenen Begriffe, stattfinden.

Die dem Organ zugeordnete(n) Pflanze(n) sollen einen Zusammenhang zwischen dem Thema des Organbereiches und dem Wesen der Pflanze spiegeln. Diese ist nicht streng dem jeweiligen Organ als Hauptschwerpunkt verbunden.

Die Pflanzenübersicht möchte noch einmal einen kurzen Überblick vermitteln und Sie anregen eine eigene Erfahrung im Anwenden der Pflanze zu erlangen.

Außerdem ist es meine Hoffnung, das sie die Bilder der Pflanzen mit nach draußen nehmen. Auf die Wiesen, den Rain und in den

Wald. Sie verstärkt beobachten. Nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Umgebung. Es führt uns zu einer höheren Verbindung und Einbettung, wenn wir anderes Leben nicht als Objekt bewerten, sondern als Subjekt betrachten. Jedes Leben bringt seine ganz eigenen Eigenschaften und Wesensarten mit und wir sind mehr miteinander verbunden, als wir allgemein mittlerweile annehmen. Doch gerade dieses wieder auf einander Bezug nehmen zur Natur, zur Erde kann uns eine stabile Basis für das Morgen geben.



## *Die Linde*

### *Liebende Fülle*

Wenn uns das Leben innerlich hart gemacht hat und wir keinen Zugang mehr haben zu unseren wirklichen Gefühlen. Nicht mehr spüren, wenn wir Angst haben. Keine Tränen oder Raum haben um die Trauer wirklich zu fühlen oder auch unsere Wut immer tiefer in uns verborgen schlummert, brauchen wir eine Hand, die uns gereicht wird. Es ist schön, wenn wir uns eingestehen, wie es sich in uns anfühlt und dann einen Begleiter suchen, der uns hilft in einem geschützten Rahmen Stück für Stück etwas zu verändern. Pflanzen sind ideale Wegbegleiter, ob als Tee, Tinktur, Essenz, Hydrolat oder Ölauszug. Jede hat ihre Stärken.

Die Linde ist ein kraftvoller, vor Vitalität strotzender Baum. Sie kann hunderte Jahre alt werden und strahlt eine innere Ruhe, Frieden und Fülle aus. In einer langsamen Zuversicht wächst sie zu einem lichtvollen Baum heran und bietet Nahrung und Heimat für viele unterschiedliche Wesen. Im Juni nehmen wir sie besonders wahr, wenn sie mit Tausenden von Blüten, die Bienen herbei lockt und der Baum zu schwirren beginnt, wenn wohlige dichte Düfte die Nase betören und uns träumen lassen.

Die Linde ist den Menschen schon lange heilig und zierte früher viele Dorfmitten. Unter ihr wurde getanzt und gelacht. In ihren

Stamm der Name der Liebsten geritzt, auf einer Bank tiefe Gespräche geführt und teilweise auch Gericht gehalten. Die Urteile unter einer Linde fallen anders aus als unter einer Eiche. Es gelten nicht nur die klaren Fakten, sondern auch die persönliche Geschichte. Unter der Linde fühlen wir uns gehört, aber nicht bewertet. Wir können uns vertrauensvoll öffnen. Früher gab es viele alte Linden, die eine besondere Kraft ausgestrahlt haben und an deren Stamm wir uns gut anlehnen und die Landschaft betrachten konnten. Auch wenn es nicht mehr so einfach ist eine solche alte Dame zu finden, gibt es doch fast überall Linden. Es ist eine wundervolle Erfahrung, wenn wir uns eine Linde in unserer Nähe suchen und diese von Zeit zu Zeit besuchen. Uns an ihren Stamm lehnen. Die haltende Kraft im Rücken spüren. Ihr innerlich unsere Nöte erzählen. Es ist an der Zeit, das wir dies nicht mehr als Blödsinn abtun, sondern es als etwas Selbstverständliches wieder beleben. Wir haben dies jahrtausendlang getan und es gehört zu einer Grunderfahrung von Heimat und Verbundenheit. Wir sind mehr als logische Maschinen und es ist eine innere Bereicherung wieder vermehrt solche komische Sachen zu machen.

Die Linde gehört zu den Bäumen, die wir in Notzeiten gut als Gemüse verwenden können. Die meisten Blätter bilden reichlich Gerbstoffe aus und sind für uns nicht wirklich lange genießbar.

Die Lindenblätter jedoch sind reich an Schleim (also Zucker) und können jung gut in den Salat oder älter auch etwas länger gekocht als Spinatersatz verwendet werden. Dadurch das sie von unten junge Triebe austreibt, können auch im Spätsommer häufig noch junge Blätter gefunden werden.

Die Blüten öffnen unser Herz, unsere Sinne, sie entfachen unser Feuer und bringen Leichtigkeit und Frohsinn. Nach einem langen anstrengenden Tag kann eine Tasse Lindenblütentee uns das schwere Herz und Gemüt erleichtern. Sie kann uns willkommen daheim heißen und wir fühlen uns in ihrer Gesellschaft wohl und geborgen. Wir brauchen den Tee jedoch nicht zu stark machen und sollten auch nicht soviel trinken, das wir ganz angeregt und entfacht nicht mehr schlafen können.

Wer ein zu stark brennendes Herzfeuer hat, sollte auch lieber nicht zu reichlich davon trinken.

Doch für all jene, die eine innere Verletzung spüren, wie eine schwärende und schlecht heilende Wunde oder Mauern um ihr Herz errichtet haben, ist sie eine Einladung. Sie kann uns helfen, uns langsam wieder zu öffnen und eine andere Realität wieder ins Leben einzulassen. Weich, licht und herzlich.

Eine schöne Form der Anwendung sind auch Essenzen oder Urinkturen. Die Seele der Pflanze wird in einem alkoholischen Träger bewahrt und kann uns über den Tag still und sanft



begleiten. Wir können je nach Hersteller 3 x 5- 15 Tropfen in etwas Wasser einnehmen oder 30 Tropfen in einer 0,5 l Wasserflasche über den Tag schluckweise trinken. Die Linde wird dann zum stärkenden und sanften Begleiter, der uns erlaubt Stück für Stück mehr Weichheit und Öffnung auszuprobieren. Wir können uns ein Vorbild an ihr nehmen und durch sie gestärkt eine andere Realität wahrnehmen. Es ist unser Blickwinkel, der unseren Blick auf die Welt prägt.

## (Sommer-/Winter-) Linde – Tilia grandifolia /cordata

Pflanzenteile: Blüten, Blätter, junge Ästchen

Wirkung: beruhigend bis anregend , blutreinigend,  
schweißtreibend, harntreibend

### **Nutzungsmöglichkeiten:**

Fieber: eine alte Tradition ist hier ein Tee mit Hollerblüten , es  
öffnet die Hautporen, kühlt über den Schweiß – akut: 3x 1  
EL/Ts,10min.

Inneres Licht: sie macht uns weit und bringt alles ins Fließen, sie  
regt die Durchblutung an, wird bei Angstzuständen,  
Kopfschmerzen, Verstopfung, Blasenentzündung, Rheuma  
& Hexenschuß genutzt – innerlich als Tee oder Tinktur,  
äußerlich als Öl

Herz/Gefäße: in Abrundung mit anderen Kräutern kann sie  
hilfreich sein bei Bluthochdruck, Herzenge oder -rasen,  
bei Arteriosklerose

liebevolle Mutter: bei innerlichen Selbstzweifel, tiefer Einsamkeit  
und Getrenntseins, kann sie uns helfen Vertrauen, Mut &  
eine gefühlte Umhüllung schenken – sie verkörpert das  
annehmende, nicht bewertende Prinzip

### Tee-/Tinktur-Mischung für ein gestärktes und weiches Herz

5 g/20 ml Lavendelblüten 50 g/20 ml Primelblüten/wurzel  
50 g/20 ml Odermenning 100g/20 ml Weißdornblüten-/blätter  
30-50g/20 ml Lindenblüten (+blätter)  
3 x tgl. 1 flacher/EL 200 ml kochendes Wasser, zugedeckt, 15 min.

