

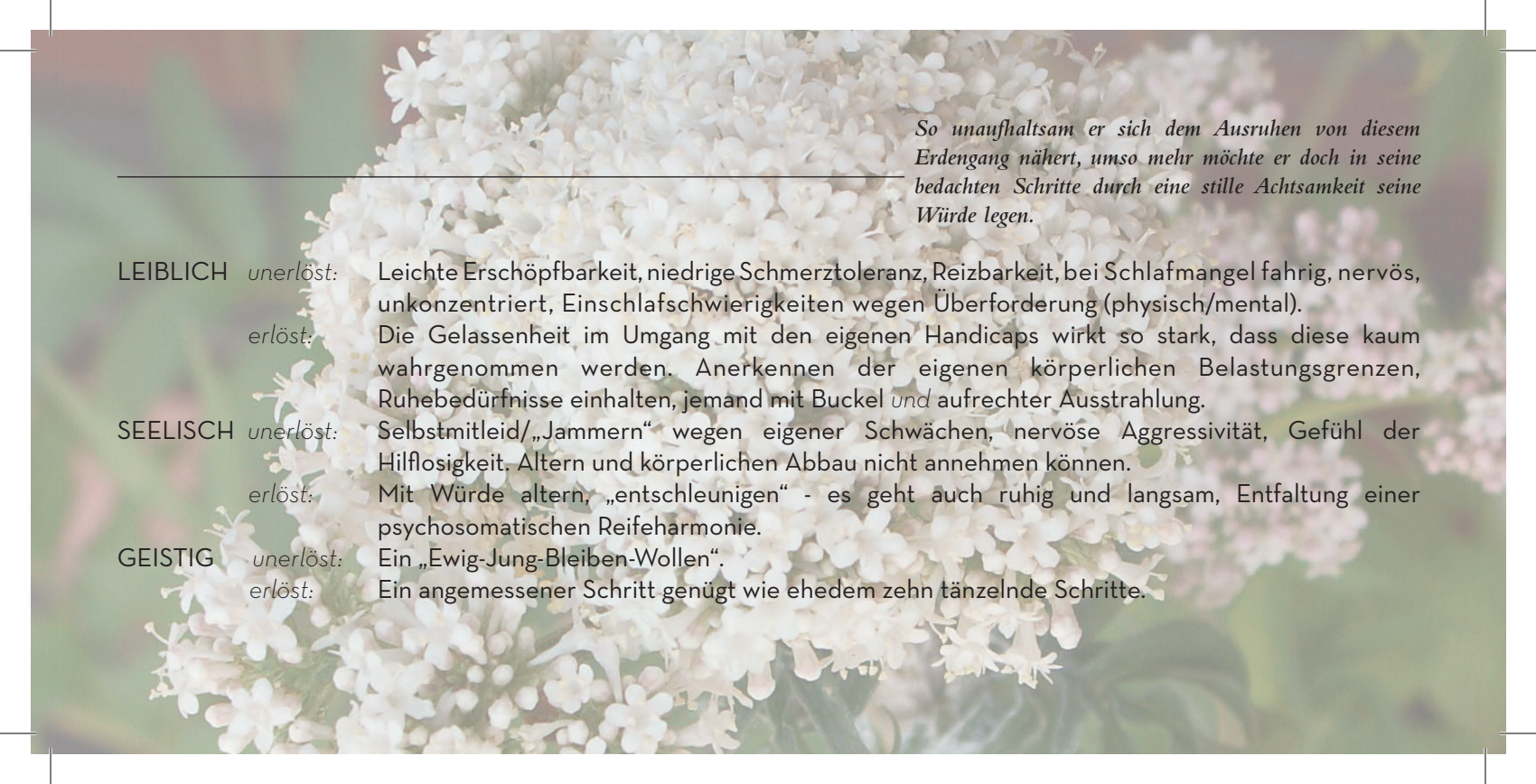
Baldrian

(Valeriana officinalis)

„Was sind die Werte der Genügsamkeit?“



Baldrian spricht jene Menschen besonders an, deren körperliche Verfassung ihnen abverlangt, sich mit einer veränderten Lebenshaltung bzw. anderen Aufgaben zu identifizieren. Das eigene Streben drängt nicht mehr in die Welt hinaus, sondern zieht sich in den inneren Weltenkreis zurück. Man erfasst „intuitiv“ den Impuls, welche Lebensintensität der Körper noch verträgt - und berücksichtigt das. Baldrian schöpft Kraft aus einer Ruhe, die schon ein wenig unirdisch erscheint, wohl aber das Erdenleben erleichtert. Baldrian kann Vieles lassen, ja muss es vielleicht sogar tun, weil es anders gar nicht (mehr) geht - und trägt das mit Würde und sogar Freude.



So unaufhaltsam er sich dem Ausruhen von diesem Erdengang nähert, umso mehr möchte er doch in seine bedachten Schritte durch eine stille Achtsamkeit seine Würde legen.

- LEIBLICH *unerlöst:* Leichte Erschöpfbarkeit, niedrige Schmerztoleranz, Reizbarkeit, bei Schlafmangel fahrig, nervös, unkonzentriert, Einschlafschwierigkeiten wegen Überforderung (physisch/mental).
erlöst: Die Gelassenheit im Umgang mit den eigenen Handicaps wirkt so stark, dass diese kaum wahrgenommen werden. Anerkennen der eigenen körperlichen Belastungsgrenzen, Ruhebedürfnisse einhalten, jemand mit Buckel *und* aufrechter Ausstrahlung.
- SEELISCH *unerlöst:* Selbstmitleid/„Jammern“ wegen eigener Schwächen, nervöse Aggressivität, Gefühl der Hilflosigkeit. Altern und körperlichen Abbau nicht annehmen können.
erlöst: Mit Würde altern, „entschleunigen“ - es geht auch ruhig und langsam, Entfaltung einer psychosomatischen Reifeharmonie.
- GEISTIG *unerlöst:* Ein „Ewig-Jung-Bleiben-Wollen“.
erlöst: Ein angemessener Schritt genügt wie ehemals zehn tänzelnde Schritte.