

HERBS

Heilung Erde Religion Bildung Spiritualität



Heilende Pflanzen in den Religionen -
eine interreligiöse Perspektive

HERBS

**Heilende Pflanzen in den Religionen
Eine interreligiöse Perspektive**

2025
Deutschland

Unser interreligiöses Projekt

Seit einigen Jahren entstehen in vielen deutschen Städten auf der Basis kommunalen interreligiösen Engagements Gärten der Religionen (z.B. Karlsruhe, Köln, Wuppertal u.a.). Sie wollen zur interreligiösen Begegnung einladen und zugleich auch in umweltethischer Hinsicht bilden, sie wollen aber auch Orte der Entspannung und Spiritualität sein. Hierbei sind Heilkräuter meist nur wenig berücksichtigt. Mit vorliegendem Projekt soll der Fokus auf die Verbindung von Pflanze und Heilkraft in gewisser Weise als anthropologischem Beginn des ‚homo religiosus‘, der nach Heil und Heilung sucht, liegen. Viele heilige Texte in den Religionen sprechen von Heilpflanzen und verbinden Schöpfungstheologien und/oder Naturspiritualitäten, um Menschen in Krankheit und Not zu helfen bzw. ihre Leiden zu lindern.

Von aktueller Brisanz ist das Thema Kräutergarten jedoch auch mit Blick auf die rasant fortschreitende Klimakrise, die mit einem Insekten- und Vogelsterben und damit einem immensen Verlust an Biodiversität einhergeht. Insofern hat vorliegende Projektidee nicht nur die Intention, die Begeisterung von Menschen für Kräuterheilkunde, blühende Gärten und historisch-religiöse Texte und interreligiöse Spurensuche anzusprechen, sondern auch zu informieren und motivieren, in ihren eigenen Hausgärten oder Balkonbepflanzungen Kräuter zu hegen und zu pflegen. Denn mit geringem Aufwand können wir die Schönheit und die gesundheitsfördernde Wirkung von Heilkräutern genießen und zugleich einen Beitrag zur Förderung von Biodiversität leisten.

Auf der Basis einer Förderung durch die Dr. Buhmann-Stiftung konnte das interreligiöse Umweltprojekt ‚HERBS‘ (Heilkräuter – Erde – Religion – Bildung – Spiritualität) im Rahmen der Projekte von Religions for Peace Deutschland von 2023-2025 durchgeführt werden. Eine interreligiös zusammengesetzte Gruppe hat aus der Perspektive des Judentums, Christentums, Islams und Buddhismus gemeinsam erarbeitet, in welcher Hinsicht Verbindungslinien für die interreligiöse Bildungsarbeit wertvoll sein können.

HERBS wurde als Ausstellung mit 5 großformatigen Plakaten als Rollups konzipiert.

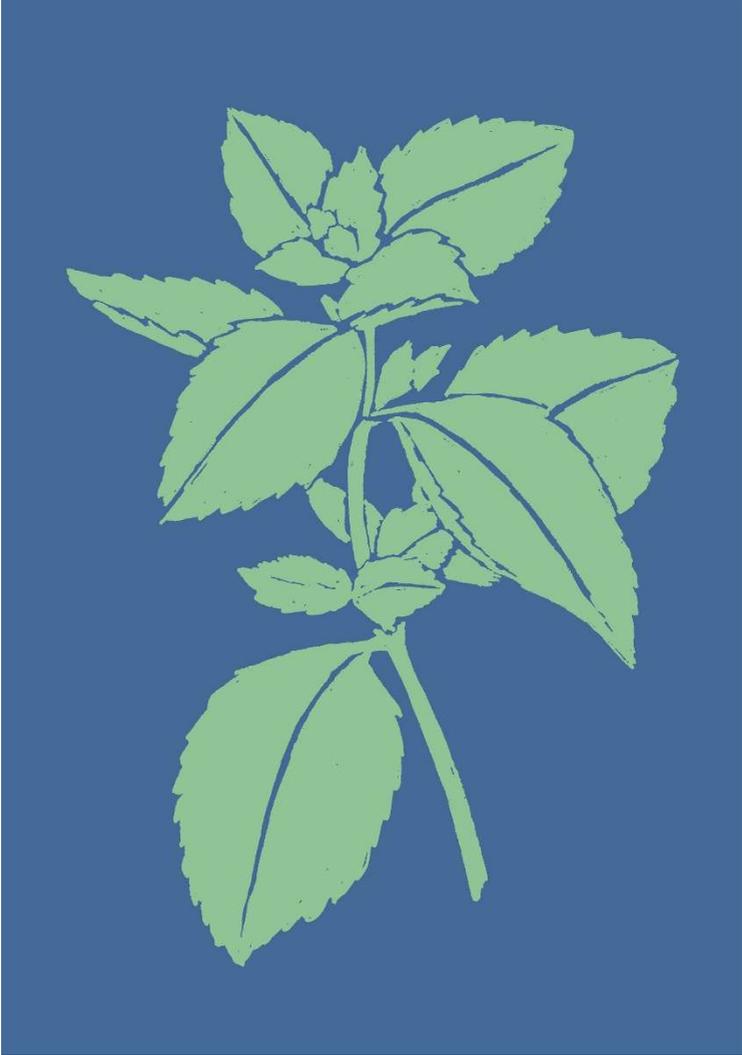


Die Ausstellung kann gegen eine Spende unter kontakt@religionsforpeace-deutschland.de ausgeliehen werden. Hier können wir die Rollups, die Handreichung zur Ausstellung und Samentütchen mit dem Logo von Religions

for Peace versenden. Außerdem fügen wir einen illustrierten Handzettel mit praktischen Ideen zur Bildungsarbeit der Ausstellung bei.

Mit HERBS ist also ein Transfer-Projekt intendiert: Von der Wissenschaft in die Gesellschaft und von der Botanik in die Pflanzen- und Umweltethik. Daher soll vorliegende Projektidee praxisnah umgesetzt und fortgeführt werden, indem auch Angebote für Erziehende, Lehrkräfte und andere Bildungsakteure zum fächerübergreifenden Unterrichten in Religion/ Biologie/ Geschichte initiiert, aber auch Schulprojekte mit Exkursionen durchgeführt werden. Mittels offenen Workshop-Angeboten und Seminaren zur Verbindung von interreligiösen Traditionen und Kulturen mit Blick auf Kräuterheilkunde, Geschichte und Tradition von Kloster- und Kräutergärten, Herstellung von einfacher Kräuter-Arznei, aber auch Salben, Cremes, Seifen und anderen Lebensmitteln (Backen von Kräuterbrot, Herstellung von Kräuterbutter etc.) kann die vorliegende Ausstellung ansprechend und kontextbezogen erweitert werden. Hier gibt es viele Ansatzpunkte, die auf breites Interesse und Inspiration stoßen werden.

Die HERBS Arbeitsgruppe



Eine jüdische Perspektive

Tanya Smolianitski

Und es nahm der Ewige, G“tt, den Menschen, und setzte ihn in den Garten Eden, ihn zu bauen und zu warten

Genesis 2:15.

Eine meiner frühesten Kindheitserinnerungen ist der große Garten meiner Großmutter. Im Sommer, wenn die Familie auf der Veranda zu Mittag aß, streifte ich, als einziges Enkelkind, durch den Garten. In meinen Händen hielt ich einen Pflaumenkern. Ich stellte mir vor, dass sofort ein Baum wachsen würde, sobald ich ihn in die Erde legte.

Jahre später, in Augsburg, beschlossen wir, hinter dem Gebäude der Synagoge in der Halder Straße einen Garten anzulegen. Zuerst pflanzten wir einen Apfelbaum und dann duftende Kräuter. Unser Ziel war es, in diesem Garten Gottesdienste abzuhalten, Seminare durchzuführen und Auszüge aus Texten über Kräuter und Gärten zu lesen. Jeden Sommer hielten wir in unserem Garten Schabbat Gottesdienste ab. Im Herbst, zum Sukkot-Fest, schmückten wir die Sukka mit den Früchten unseres Gartens. Der Garten in Augsburg bestand von 2014 bis 2017.

Jetzt habe ich einen Garten in der jüdischen Gemeinde in Duisburg, wo ich schon seit vielen Jahren arbeite. Dort wachsen duftende Kräuter: Rosmarin, Thymian, Minze und Petersilie. Der Koch unserer Gemeinde verwendet sie in der Küche. Einige Besucher der Gemeinde bringen mir Samen aus ihren Gärten als Geschenk, und ich pflanze sie ein.

So begleitet mich die Liebe zu Gärten, die in meiner Kindheit begann, durch mein ganzes Leben.



Die 7 Arten - שבעת המינים

In der jüdischen Tradition, wenn wir über Kräuter und Pflanzen sprechen, erinnern wir uns an die sieben Arten, für die das Land Israel berühmt ist:

“ein Land, darin Weizen, Gerste, Weinstöcke, Feigenbäume und Granatäpfel wachsen; ein Land, darin es Ölbäume und Honig gibt.”

Dewarim 8:8

Im Buch Dewarim 8:8 beschreibt die Tora das Land Israel als ein von G“tt gesegnetes Land, reich an besonderen Früchten.

Diese Sieben Arten (Hebräisch שבעת המינים , shiva’at ha-minim) symbolisieren Überfluss, Spiritualität und die tiefe Verbindung zwischen dem Volk Israel, seinem Land und dem Ewigen:

1. Weizen – ist die bekannteste Getreideart, die Grundlage der Ernährung, aus der Brot gebacken wird – ein Symbol des Lebens und des Segens. Ein Land, in dem Weizen wächst, ist ein reiches Land, in dem die Menschen keinen Hunger leiden.

2. Gerste – ist wie Weizen eine Getreideart, die Bescheidenheit verkörpert. Man brauchte sie früher vor allem für das Vieh, aber Menschen können sie auch essen. Gerste ist das erste Getreide im Jahr, das reif ist, in Israel ist das schon an Pessach! Das Omer-Opfer, der erste Schnitt der neuen Ernte, wurde aus Gerste gebracht. Sie symbolisiert den Anfang des Segens und die Bindung an das Land. Ein Land, in dem Gerste wächst, ist ein Land mit genügend Futter für das Vieh.

3. Weintraube – die Quelle des Weins, ein Symbol für Freude und Heiligkeit. Es gibt keinen freudigen Anlass ohne Wein. Israel wird in der Tora oft mit einem Weinberg verglichen.

4. Feigenbaum – eine der ältesten Früchte. Feigenbäume sind besondere Bäume: Ihre Früchte sind nicht alle gleichzeitig reif. So kann man monatelang jeden Tag einige Feigen pflücken. Der Feigenbaum symbolisiert Frieden, Wohlstand und kontinuierliches geistiges Wachstum – wie das beständige Lernen der Tora.

5. Der Granatapfel – eine Frucht voller Samen, Symbol für Fülle und die vielen Mizwot. Die Weisen sagen: „Selbst die Leeren in Israel sind voll von Geboten wie ein Granatapfel mit Kernen“ (Bereschit Rabba). Er zierte das Gewand des Hohepriesters und steht für Schönheit und Segen.

6. Der Olivenbaum – liefert das reine Öl, das für die Menora im Tempel verwendet wurde. Der Olivenbaum ist langlebig und stark – wie das Volk Israel. Öl steht auch für Weisheit und das Licht der Tora. Mit Olivenöl salbten die hohen Priester die Könige bei der Thronbesteigung.

7. Dattelpalmen sind ein Symbol für Anmut und Grazie, sie wachsen direkt zum Himmel und haben keine verzweigten Äste. Dattelsirup hier ist „Honig“ nicht Bienenhonig, sondern süßer Sirup aus Datteln. Er symbolisiert Reichtum, Freude und Hoffnung auf ein süßes neues Jahr. Das Land Israel wird oft als „Land, in dem Milch und Honig fließen“ genannt.





Petersilie und Pessach

Pessachfest, „das Fest der Mazzot – der ungesäuerten Brote – das uns an die Befreiung und den Auszug der Kinder Israel aus der ägyptischen Knechtschaft erinnert“, schrieb Rabbi Henry Brandt. Daher wird Pessach oft als “Fest der Freiheit” bezeichnet. Zudem fällt Pessach in den Frühling, weshalb es auch als “Fest des Frühlings” bekannt ist.

„Der Höhepunkt des Pessachfestes steht gleich an seinem Anfang: Die Sederfeier, die uns an jene Nacht vor über dreieinhalb Jahrtausenden erinnert. Um den reichgedeckten Tisch scharen sich die jüdischen Familien und ihre Gäste, dieser schicksalsschweren Nacht zu gedenken. Es ist eine bitter – süße Feier, ein ernst– fröhliches Fest; getrübe Freude und auch trauernde Erleichterung. Daran erinnert uns das Schälchen Salzwasser auf dem Tisch.“ (Rabbi Henry Brandt)

Petersilie ist das Bitterkraut – das uns symbolisch an die Bitterkeit der Sklaverei erinnert.

Petersilie ist ein Symbol während des Seders, der in diesem Jahr am Abend des 12. April (am 15. Nissan) 2025 beginnt.

Der Seder (hebräisch für “Ordnung”) ist ein zeremonielles Mahl, das am Vorabend des Pessach-Festes stattfindet. Während des Seders wird die Geschichte des Auszugs der Israeliten aus Ägypten erzählt, begleitet von speziellen Geboten und Ritualen.



Sechs Dinge, die am Pessachabend auf dem Tisch nicht fehlen dürfen.

Karpas (Gemüse) ist eines dieser Elemente auf dem Sederteller. Traditionell wird hierfür Petersilie verwendet; jedoch nutzen einige Familien auch Sellerie, Radieschen, Zwiebeln oder gekochte Kartoffeln als Karpas.

Zu Beginn des Seders wird die Petersilie in Salzwasser getaucht und gegessen. Das Salzwasser erinnert an die Tränen, die die Israeliten während ihrer Sklaverei in Ägypten vergossen haben, und ruft die Teilnehmer des Seders dazu auf, über die Bedeutung von Freiheit und Erlösung nachzudenken.

Es ist üblich, dass jeder Teilnehmer des Seders eine Portion Petersilie auf seinem eigenen Teller erhält. Dieser Ritus dient auch dazu, die Aufmerksamkeit der Kinder zu wecken und ihre Neugier zu fördern, indem er sie ermutigt, Fragen über die Bedeutung der Rituale und die Geschichte des Auszugs zu stellen. So verbindet die Petersilie auf dem Sederteller die Erinnerung an vergangenes Leid mit der Hoffnung auf eine bessere Zukunft.





Warum ist Nana-Minztee der beliebteste Tee in Tel Aviv?

Vor ein paar Jahren war ich in Israel. In Straßencafés wird oft frischer Minztee serviert. Dieser Tee wird Nana-Tee genannt. Damals wurde mir klar: Das ist nicht nur ein Getränk. Es ist ein Ritual, eine Stimmung, ein duftendes Symbol der Ruhe.

Seine Zubereitung ist unglaublich einfach. Ein paar frische Minzweige, eine Tasse heißes Wasser und ein wenig Honig. Manchmal wird noch grüner oder schwarzer Tee dazugegeben, aber meistens bleibt es bei der Minze. Und wenn man sieht, wie die grünen Blätter im Glas tanzen, ist das fast schon Meditation. Doch nicht nur der Geschmack und die Schönheit machen ihn so beliebt. Nana-Tee hat auch echte gesundheitliche Vorteile. Deshalb trinken ihn die Menschen immer wieder.

Erstens, er hilft der Verdauung. Nach einem schweren Essen wirkt eine Tasse dieses Tees wie eine sanfte Bauchmassage.

Zweitens, er baut Stress ab. Ein Atemzug – und alles fühlt sich etwas leichter an.

Drittens, er fördert den Schlaf. Ganz ohne Medikamente, ganz ohne Worte. Einfach Minze.

Viertens, er stärkt das Immunsystem. Besonders an kühlen Abenden — der aromatische Dampf und die Wärme wirken Wunder.

Und fünftens, er erfrischt. Nicht nur den Atem, sondern auch den Geist. Manchmal reicht es schon, nur den Duft einzusatmen, um sich besser zu fühlen.

Deshalb ist Nana-Minztee der beliebteste Tee in Tel Aviv. Weil er mehr ist als nur Tee. Er steht für Gemütlichkeit, Fürsorge und diese einfache Freude, nach der wir oft suchen – und die wir manchmal ganz unerwartet in einem Glas mit Minzblättern finden.

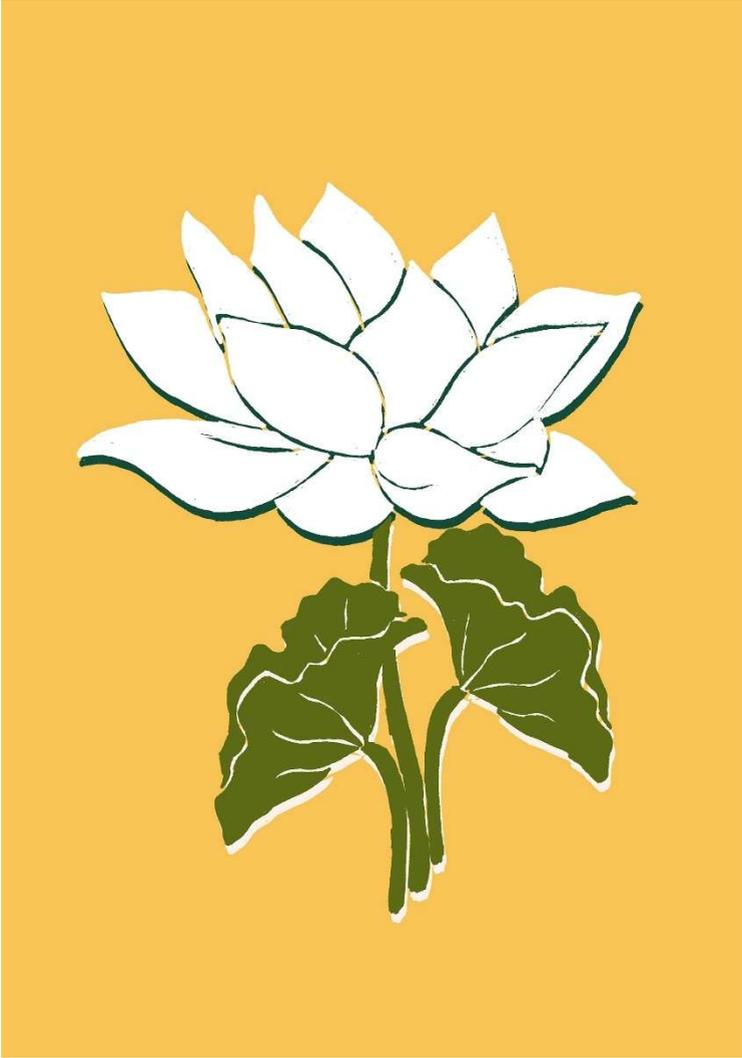
Dr. Tanya Smolianitski

1. Vorsitzende
Rabbiner Henry Brandt
Verein - Brücken bauen für
interreligiöse
Verständigung e.V.

rhb@augzburgverein.org



** alle Fotos: Privatarhiv Alexandr & Tanya Smolianitski



Eine buddhistische Perspektive Tsunma Konchok Jinpa Chodron

Heilkräuter und Kräutergärten – insbesondere im Tibetischen Buddhismus

Ich freue mich sehr, an diesem Projekt teilnehmen zu können. Der Gedanke, mit gleichgesinnten Frauen Kräuter und Heilpflanzen aus unseren unterschiedlichen Traditionen zu erforschen und uns darüber auszutauschen, hat für mich eine heilende Wirkung. Es pflegt eine Verbundenheit, die über traditionelle Grenzen hinausgeht und uns ein Stück gemeinsam wachsen lässt.

Mein Zugang zu Pflanzen ist nicht über den Garten, sondern über die Liebe zur Natur, die ich meinen Großeltern zu verdanken habe. Obwohl ich in einer Kleinstadt aufgewachsen bin, habe ich durch sie sehr viel Zeit auf dem Land und in den Bergen verbracht. Einen weiteren Zugang zur Heilkraft der Pflanzen habe ich später über die Bachblüten Essenzen (Dr. Edward Bach) und andere Blüten-Essenzen gefunden. Pflanzen können auf verschiedenen Ebenen heilsam sein. Hier bin ich zum ersten Mal auf ihre feinstoffliche Wirkung aufmerksam geworden – ausgerichtet auf das geistige Wohl. Ich liebe Landschaften – fühle mich eher zu kargen Gegenden hingezogen, in denen Pflanzen als besonderes Geschenk erscheinen. Die weiten Ebenen und die Wüste der Mongolei, die Felsenlandschaft der Berge, oberhalb der Baumgrenze, die Hochmoore Englands – aber jede Landschaft hat ihre Schönheit, bietet etwas zur Bewunderung und zum Bestaunen, hat etwas Heilsames, indem sie uns eintreten lässt in die Ursprünglichkeit des Seins. So hat auch der Buddha manchmal auf die Schönheit einer Landschaft hingewiesen und Bäume

haben in seinem Leben eine große Rolle gespielt. Er selbst erlangte Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum (ficus religiosa).

Kräutergärten:

In der buddhistischen Kosmologie wird unser menschlicher Daseinsbereich Jambudvīpa genannt. Er erhält seinen Namen vom Jambu, dem Rosenapfelbaum (*Syzygium jambos*). Er ist der südlichste Kontinent und die einzige Region, in der man eine menschliche Geburt und damit Erleuchtung erlangen kann. Ansonsten habe ich in den frühen Schriften des Buddhismus bis jetzt keine Benennung von Kräutergärten finden können. Es gibt jedoch Gärten bzw. Plätze in der Natur, die der heilenden Wandlung des Geistes förderlich sind. So hielt sich der Buddha oft in Hainen auf und sandte seine Mönche zur Meditation unter die Bäume. Heute können wir die wohltuende Wirkung auch wissenschaftlich nachweisen, die Bäume auf den Geist und den Körper des Menschen haben. Nicht umsonst ist das Waldbaden zu einer beliebten Therapie geworden. Weiterhin finden wir in den Buddhistischen Schriften Reine bzw. Buddha-Länder, (das Buddhaland von Medizinbuddha z.B. ist Vaiduryanirbhāsa). Diese Bereiche erfahren jene, die ihren Geist bereits weitgehend von dualistischer Sicht und störenden Geistesgiften befreit haben. Dort können sie die Lehre eines Buddhas hören und ohne Hindernisse praktizieren. Im Zen-Buddhismus des Mahayana finden wir die Zen-Gärten. Sie dienen der Kontemplation und Meditation, um Körper und Geist zur Ruhe und Harmonie zu bringen. Im tibetischen Buddhismus gibt es heilige Orte der Zuflucht (Beyuls) im Umfeld eines Klosters, in denen kein

Baum gefällt und nicht gejagt werden darf – und alle Wesen unter dem Schutz des Großen Mitfühlenden (Avalokiteshvara skt./Chenrezig tib.) stehen.

Tibetischer Buddhismus

Im tibetischen Buddhismus finden wir auch ein ganzes Regelwerk der Tibetischen Medizin, die eine Synthese darstellt aus indischem Aryuveda und Tantra, chinesischer Heilkunde, westasiatischer Astrologie und dem Wissen der Bön-Schamanen.

In der „Encyclopedia of Myriad Herbs“ werden über 300 Kräuter und Heilpflanzen aufgelistet. Ursprünglich wildwachsende Kräuter, die in den Gebieten des Himalayas geerntet werden, bevor man sie zu Pillen, Tinkturen, Salben, Tees oder Räucherwerk verarbeitet. Eine Kräuterpille kann zwischen 8 und 38 verschiedene Pflanzenarten enthalten (manchmal sogar mehr). Sie wirken allopathisch (nach dem Prinzip des Gegenmittels) und sind darauf ausgerichtet, die Fünf Elemente und die 3 Energieprinzipien *Lung* (der Bewegung/Wind), *Tripa* (der Hitze/Temperatur), *Päken* (dem Flüssigen/Fliessenden) wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Diese stehen nicht nur für die physiologischen Wirkkräfte für Gesundheit, sondern sind gleichzeitig die konkreten Ursachen für Krankheit:

„Alle anorganischen wie organischen Erscheinungen im Sonnensystem und im ganzen Universum entstehen durch die energetischen Impulse der Fünf Elemente Raum, Wasser, Feuer, Luft und Erde....Ihre Wirkungsweise ist immer ganzheitlich, integrativ...Außerdem arbeiten alle Fünf Elemente trotz ihrer

unterschiedlichen und gegensätzlichen Qualitäten aufgrund von Kombinationen und Wandlungen zusammen“.

Der Buddha als Heiler

Auch der Buddha sprach des Öfteren von sich als Arzt und der Buddhistischen Lehre (Dharma) als Medizin. Einer der bekanntesten Aspekte des Buddhas als Heiler ist **der Medizinbuddha** (Bhaisajyaguru skt., Yakushi Nyorai jap., Sangye Menla tib.). Er trägt eine Schale mit heilendem Nektar in der linken und einen Myrobalan (arura, tib.)-Zweig mit drei Früchten in der rechten Hand. Diese neutralisieren insbesondere die drei Geistesgifte und stellen daher die beste aller Medizin dar. Sein kurzes Mantra ist eine Anrufung an den Großen, den königlichen Heiler, der den Schmerz der Krankheiten nimmt und uns hilft, den Weg zur Vollkommenheit zu gehen, den er selbst gegangen ist.

**TAYATA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE
RADZA SAMUDGATE SOHA**

„Mögen all die vielen Lebewesen, die krank sind, schnell von ihrer Krankheit befreit sein. Mögen all die Krankheiten dieser Wesen, niemals wieder auftreten.“

Bhaisajyaguruvaidduryaprabharaja Sutra (Medicine Buddha Mantra, Tibetischer Text, Gilgit, um 7. Jhd.)

Im **Sutra on Entering the Womb** (Medicine Buddha Teachings, Khenchen Thrangu Rinpoche) werden vier Kategorien von Krankheit aufgeführt:

In der **ersten Kategorie** findet man Krankheiten, von denen man sich erholt, ob man Medizin nimmt oder nicht. Schwerwiegende Krankheiten, von denen man sich erholt, wenn man die entsprechenden Medikamente einnimmt, gehören zur **zweiten Kategorie**.

Die **dritte Kategorie** enthält Krankheiten, für die Medikamente nicht von Nutzen sind. Sie können jedoch geheilt werden, indem man die entsprechenden spirituellen Praktiken ausübt. In die **vierte Kategorie** fallen Krankheiten, die karmisch bestimmt sind und unwiderruflich zum Tode führen. Keine Arznei oder medizinische Anwendung kann es verhindern.

Es gibt **7 essentielle Bedingungen**, die eine Medizin Pflanze ausmachen. Die erste Bedingung betrifft die natürliche Umgebung, den Lebensraum der Pflanze. Dieser muss sauber, angenehm und von einem Buddha gesegnet sein. Er muss mit glücksbringenden Qualitäten ausgestattet und fruchtbar sein. Die zweite Bedingung ist das zeitlich angemessene Sammeln der Pflanzen, weiter das Trocknen der Pflanzen, die zeitlich angemessene Nutzung der Pflanzen (bevor sie ihre Potenz verlieren), die Entfernung von Giften, das Blenden von Potenzen und das Mischen von kompatiblen Substanzen. Zuletzt werden sie mit heilenden Mantren besprochen – manchmal über mehrere Tage und Nächte hinweg, von speziell dafür ausgebildeten Mönchen und Ärzten.

Lotos (nelumbo nucifera – indische Lotosblume)

Er ist die Heilige Pflanze schlechthin im Buddhismus - eine heilige Pflanze, eine Medizin-Pflanze und er kommt auch in der Küche zum Einsatz. Es gibt zwei Arten von nelumbo nucifera – eine asiatische und eine westliche Variante, die 1825 nach Wredow kam, durch Christoph Lübeck, Gärtner des Grafen Harrach auf Schloss Prugg (Wikipedia). Der Lotos kann also auch in unseren Breitengraden gedeihen und kann in einem Teich unseres Kräutergartens angepflanzt werden.



Als **Heilige Pflanze** ist der Lotos eine der 8 Kostbarkeiten des Buddhismus und steht für Reinheit und Erleuchtung. Es ist der Erleuchtungsgeist, der sich aus dem Schlamm und über das Wasser hinweg erhebt – unberührt von Trübungen und Befleckungen, ohne aber den Kontakt zur Erde zu verlieren. Die Wurzeln stecken im Schlamm und bekommen von dort ihre Nahrung. Diese Reinheit spiegelt sich auch in der Tatsache wider, dass die

Blätter des Lotos flüssigkeitsabweisend sind. Das Wasser perlt ab und so bleiben die Blätter immer sauber. Auch Pilze oder andere Organismen, die der Pflanze schaden würden, können sich nicht bilden. Dies wird der Lotoseffekt genannt und wird auch im Weltlichen, z.B. in der Resilienz-Forschung und Oberflächenversiegelung genutzt.

Im übertragenen Sinne ist eine Reine Geburt (in einem der Reinen Länder), immer auch eine Lotosgeburt. So wird Padmasambhava, der den Buddhismus nach Tibet gebracht hat, auch der Lotosgeborene genannt. Die Sage erzählt, dass er in einem See auf einer Lotosblüte gefunden wurde.

Im **Lotos Sutra** (oft auch die Bibel Asiens genannt) wird die Lehre des Buddha in 7 Parabeln spezifische Kräuter, sondern sie symbolisieren eine bestimmte Art von Wesen. Die Parabel spricht davon, dass der Segen des Dharma auf alle Wesen in gleicher Weise fällt, ohne zu unterscheiden oder zu werten.

Als **Heilpflanze** wird der Lotos in der tibetischen Medizin bei Bluterkrankungen und Entzündungen genutzt.

Als **Nahrung** werden die Wurzeln, Früchte, Samen und Stängel gegessen. Die Blätter dienen als Verpackung für Speisen. Weiterhin können die Samenkerne zu Gebetskette verarbeitet und die getrocknete Lotosfrucht als Kalligraphie-Pinsel genutzt werden. Lotusseide wird aus den Fasern der Stängel und Blätter gesponnen.





Die Wilde Malve (*Malva sylvestris* L.) ist eine weitere Pflanze aus der tibetischen Medizin, die auch bei uns sehr bekannt ist. Hier kennen wir auch Hibiskus und Eibisch aus der Familie der Malvengewächse.

Als **Heilpflanze** wird sie bei Entzündungen – hauptsächlich bei Blasen- und Harnwegs-Infektionen angewendet – aber auch im Magen-Darm-Bereich und bei Reizhusten oder Erkältung. Sowohl die Blüten als auch die Blätter dieser Pflanze sind reich an reizmildernden und schützenden Wirkstoffen für die Schleimhäute. Sie ist eine anspruchslose Pflanze, wächst am Wegrand und kargen Böden, zählt aber als Energiepflanze in der Landwirtschaft, indem sie die Qualität des Bodens

anreichert. Eine wahre Bodhisattva-Pflanze. Sie wird hauptsächlich als Tee getrunken. Aber es gibt sie auch als Blütenessenz. Hier soll sie stärkend wirken und helfen, Veränderungen gelassen zu akzeptieren.



Tsunma Konchok Jinpa Chodron (Jutta Gassner)

Westliche Nonne im Tibetischen Buddhismus
Deutsche Buddhistische Union (DBU)
Deutsche Buddhistische Ordensgemeinschaft (DBO)

Gelebter Dialog im alten Kloster e.V.
Obertorstr.10, 78315 Radolfzell
tsunma.jinpa@dbu-brg.org
tsunmajinpa@gmx.net
indialog@gmx.net

** alle Fotos: Privatarchiv, Blaue Malve: Pixabay



Eine muslimische Perspektive Hajja Feride Funda G.-Gençaslan



Im Namen Allahs, Der All-Barmherzige, Der All-Gnädige

Mein Gesandter, Wir haben dir dieses gesegnete Buch herabgesandt, damit verstehende Menschen über seine Verse nachdenken und seine Empfehlungen annehmen können.

Heiliger Koran 38:29

Traditionelles Wissen und ihr koranischer und prophetischer Hintergrund haben mich von klein auf fasziniert und meinen Glauben gestärkt. Meine türkische Herkunft mit einer hervorragenden traditionellen Köchin als Mutter, hat mich sehr früh mit Heilkräutern in Berührung gebracht. Ich gehöre noch zu der Generation, die bei Beschwerden zuerst einen Kräutertee trinkt, bevor sie zum Doktor oder Apotheker rennt und ein Heilungsgebet über die Speisen spricht, bevor sie diese zu sich nimmt. Mit dem Sufismus habe ich dann nicht nur den ästhetischen, sondern vor allem einen spirituellen und bewusstseinsweiternden Islam gefunden. Ein Sufi ist jemand, der sich mit Gotteserinnerung übt, um die Allgegenwart und Barmherzigkeit Allahs ﷻ im Bewusstsein zu halten. Die Erinnerung, Ausübung und Bewahrung prophetischen Wissens ist für die Gottesannäherung von daseinsbedingter Bedeutung, doch nur das Schmecken der Wahrheit führt zur ersehnten Einheit.

Die letzten Jahre seit der Covid-Pandemie sind kontinuierlich von Krankheit und Schwäche geprägt und wieder erkenne ich die Kraft des Schöpfers in den gewöhnlichsten Heilkräutern und prophetischen Empfehlungen, die von der unfassbaren Schöpfungskraft und Fürsorge Gottes zeugen. Aus diesem Grund habe ich mich mit Freude dem Thema Heilkräuter in den Religionen angeschlossen, weil die Arbeit mit Heilkräutern nicht nur heilsam und praktizierbare Weisheit ist, sondern auch gesegnet mit Geschmack.

***Das Kraut soll sich nicht selbst für ein Heilmittel halten.
Allah ist sowohl das Heilmittel als auch der Heiler.***

Mevlana Dschelaleddin Rumi k.s.

„Und wenn ich krank bin, heilt Er mich.“ – so heißt es im Heiligen Koran. Denn Allah^ﷻ ist *Al-Shafi*, der Heiler und die Heilung. Ein Heilkraut, das Heilung für eine bestimmte Krankheit verspricht, kann nur durch den Segen und die Erlaubnis Allahs^ﷻ wirken. Wie sonst will man sich erklären, dass die Heilkraft eines Krautes bei der einen Person hilft und bei einer anderen mit derselben Krankheit nicht. Auch die Heilung ist gottgegebenen Bedingungen untergeordnet: Die Voraussetzung für eine gesegnete Wirkung liegt zunächst im Aufsagen des Zauberwortes *Bismillahir-rahmanir-rahim* verborgen, denn es drückt die Vollmacht und die Wirkung der Göttlichen Eigenschaften der Barmherzigkeit und Gnade aus, da jede Heilung verborgen in der Göttlichen Barmherzigkeit ist. Indem man alles, was man beginnt und tut, mit dem Namen Allahs^ﷻ beabsichtigt und bespricht, sucht man Zuflucht in Seiner endlosen Barmherzigkeit und Gunst und erbittet Sein direktes Eingreifen.

Darauf folgt als wichtigste Tat für die Erfüllung der Gebete das Spenden. Das Spenden an Bedürftige, so sagt Allah, der Allbarmherzige, ist Vorsorge und erste Medizin gegen Krankheiten. Für ein gesundes Leben in Wohlergehen, ist das wichtigste Heilmittel das Teilen der Gunst, die Allahﷻ einem geschenkt hat. Die Spende ist nicht für Allahﷻ selbst, denn Allahﷻ allein ist der wahre Versorger und Zuteilende, doch indem man seine Gunst und sein Hab mit denen teilt, die bedürftig sind, übt man einen Akt der Nächstenliebe aus, welcher als ein Segen mit Gesundheit, Heilung und Glückseligkeit auf einen zurückkommt.

Wenn jeder Mensch nur so viel wie nötig und nicht so viel wie möglich von der Erde nehmen würde, dann gäbe es weder hungernde Menschen noch Kriege noch Naturkatastrophen.

Sheikh Eşref Efendi

Das Erinnern und Aussprechen der Göttlichen Vollmacht des *Bismillahir-rahmanir-rahim*, die tägliche Spende, wie man geben kann, als Anteilnahme am Nächsten in Nächstenliebe, eine reine Lebensweise entsprechend den Geboten und Verboten, und nur das Nötigste für sich zu nehmen, erzeugen Freude in der Göttlichen Gegenwart und Allahﷻ lässt dich nicht krank werden. Denn Er gibt die Erlaubnis für Krankheit und für Gesundheit. Ohne Seine Erlaubnis gibt es keine Krankheit. Ohne Seine Erlaubnis gibt es gegen keine Krankheit eine Gesundheit. Alles kommt von Ihm und kehrt zu Ihm zurück. So sagt der Meistgelobte, Prophet Muhammedﷺ nach einer Hadith Überlieferung:

Allah hat keine Krankheit herabgesandt, außer dass Er auch ihre Heilung herabsandte.

Hadith, Al-Bukhari 5678

Man kann das Physische vom Spirituellen nicht trennen. Heilkräuter sind als Heilmittel für das körperliche Wohlsein erschaffen aber die Heilung ist spirituell. Sie ist der Erlaubnis Gottes bedürftig wie alles in der Existenz. Denn die Wirkung kommt von Allah, Dem Allmächtigen.

Wir sprachen: „O Feuer, sei kühl und sicher zu Abraham!“

Heiliger Koran 21:69

Wem wurde die größte Gunst Allahs ﷻ zuteil? Ohne Zweifel Seinen Gesandten und Freunden, den Heiligen. Ihre Fürsprache und ihr Bittgebet können auch das Wohlgefallen Allahs ﷻ erreichen und Heilung geben. So konnte Prophet Jesus der Messias ﷺ mit Gottes Erlaubnis nicht nur Lahme und Blinde heilen, sondern auch Tote wieder zu Leben erwecken. Sie sind unsere Vorbilder. Folglich versuchen wir Muslime uns stets auf den Spuren der Propheten und des Siegels der Gesandten, dem Propheten Muhammed ﷺ zu bewegen und seinem Vorbild zu folgen. Denn alle islamischen Lehren berufen sich auf den Heiligen Koran, das Wort Gottes in Vereinigung mit den Überlieferungen über die Lebensweise des Propheten ﷺ zurück. Tausende Sunna- und Hadith-Überlieferungen geben Empfehlungen zu Alltagsritualen und eine gotterfreuende Lebensweise, die auch das Essverhalten, die Speiseordnung, sportliche Betätigung und den richtigen gesunden Umgang mit Mitmenschen und allen Geschöpfen, der Natur anbelangen. Die Gesundheit und Heilkunst betreffende Überlieferungen werden TIBB-I NEBEVI, *Die Prophetische Medizin* genannt.

***Haben sie nicht gesehen die Erde, wie viel Wir wachsen ließen auf
ihr von jeder Art, jeder edlen?***

Heiliger Koran, 26:7

Die naturphilosophischen, wissenschaftlichen Ansätze im Heiligen Koran und das Vorbild des Propheten Muhammad ﷺ inspirierten zur Forschung und Erforschung der Schöpfung. So entwickelte sich aus der Beschäftigung mit der ‚Prophetischen Medizin‘ bereits im 8. Jahrhundert eine tradierbare Kräuter- und Pflanzenkunde, die ILM-I NEBAT.

Durch die weite geographische Ausdehnung des Islam und die Reisen innerhalb seiner Gebiete, sammelten muslimische Gelehrte auch das Wissen aus nahöstlichen, indischen und nordafrikanischen Quellen und es entstand eine reiche botanische Literatur, in der muslimische Gelehrte versuchten, die volle Bedeutung der Pflanzen zu bestimmen. Sie legten auch Gärten mit einheimischen und exotischen Pflanzen an, die wegen ihrer Blätter, ihres Duftes oder ihrer kulinarischen und medizinischen Eigenschaften gezüchtet wurden. In zahlreichen historischen Werken des europäischen Mittelalters konnte man von der Schönheit islamischer Gärten der Fürsten in Andalusien, Ägypten, Persien, Mogul-Indien und der Türkei erfahren. Wie auch in christlicher Tradition beabsichtigte der religiös konzipierte Garten eine Nachahmung des Paradiesgartens Eden nach koranischer Offenbarung, im Arabischen *dschanna* oder *firdaus* genannt. Das spirituelle Wissen und die Lehre, dass sich das Körperliche nicht vom Spirituellen trennen lässt, zeigte sich folglich nicht nur in der Gartenbaukunst und Architektur, sondern in allen Künsten.

Behandelt eure Kranken! Es gibt keine Krankheit, für die Allah nicht Medizin und Heilmittel geschaffen hat.

Hadith, Ebu Dâvud, Tıbb 11, (3874)

Wenn man über Medizin und Heilkräuter spricht, kommt man an einem bis heute weltbekannten Namen, nicht vorbei: **Abd-Allāh Ibn-i Sina (980-1037)**, der Vater der modernen Medizin. Sein Kanon der Medizin QANUN FI AL-TİBB, wurde unter dem latinisierten Autorennamen *Avicenna* in alle Gelehrtensprachen des Mittelalters übersetzt und bis Anfang des 19. Jh. als medizinisches Standardwerk auch an europäischen Universitäten gelehrt. In diesem 5-bändigem Meisterwerk, erläutert Ibn-i Sina die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und zeigt Hunderte von Medikamenten für verschiedene Erkrankungen mit ihrer Zubereitung, Wirkung und Anwendung auf.

***Mach deine Nahrung zu deiner Medizin
und deine Medizin zu deiner Nahrung.***

Ibn-i Sina

Je nach Behandlung und der Art und Wirkung des Heilkrauts, empfiehlt Ibn-i Sina unterschiedliche Verwendung in Speisen:

- als frische und getrocknete Lebensmittel und Gewürze
- als Öl
- als Tee und in Erfrischungsgetränken

Als Heilmittel wirken sie durch alle Sinne in Form von

- Ölen und Salben auch zur äußerlichen Anwendung
- Tinkturen und Essenzen
- Räucherwerk
- Duftöl
- Pflanze im Haus



Wer immer ein Geschenk von süßem Basilikum angeboten bekommt, sollte es nicht ablehnen, denn es ist leicht zu tragen und hat einen süßen Duft.

Hadith, Muslim

Basilikum, *Reyhan*

Botanischer Name: *Ocimum basilicum*

Verwendete Teile: Blätter und Samen

Basilikum enthält viele Vitamine und Mineralstoffe: Kalzium, Vitamin A, Vitamin K, Mangan, Magnesium, Eisen, Zink, Kalium

Und Er hat die Erde für die Geschöpfe bereitet; auf ihr sind Früchte und Palmen mit Fruchthüllen und Korn auf Halmen und duftende Pflanzen (Reyhan).

Heiliger Koran 55:10-12

Basilikum ist ein erholsames, wärmendes, aromatisches Kraut, das Krämpfe löst, Fieber senkt, die Verdauung verbessert und

gegen bakterielle Infektionen und innere Parasiten wirksam ist; es gilt als erheiternd, schleimlösend, juckreizstillend, harntreibend, antiseptisch, herzstärkend und nervenstärkend.

Nach Ibn-i Sina:

Die Basilikumblüte ist die Königin der Duftblumen und hat viele wohltuende Wirkungen:

- ❖ Wenn man Basilikumblüten mit Zucker zu Sirup verarbeitet und 30 Gramm davon verzehrt, lindert dies Herzklopfen und Blähungen.
- ❖ Zerkleinert und auf die Hämorrhoiden gelegt, wirkt es wohltuend.
- ❖ Zerdrückte Basilikumwurzeln werden auf die Bissstelle eines tollwütigen Hundes gelegt und wirken wohltuend.
- ❖ Es ist hilfreich, Basilikumwurzeln zu zerkleinern und dann auf die Hämorrhoiden aufzutragen, oder ihr Öl zu extrahieren und daraus eine Salbe herzustellen.
- ❖ Basilikum ist gut gegen Blähungen im Magen

Wenn er nun zu denen gehört, die Allah nahe sind, dann wird er Glückseligkeit genießen und Düfte (Reyhan) und Gärten der Wonne.

Heiliger Koran 56:88-89

Der Prophet ﷺ empfiehlt Basilikum als beruhigende und heilende Pflanze in seinem Zuhause zu pflegen, um so seinem Lebensraum paradiesische Energie und Duft zu geben. Er ist auch ein empfehlenswertes Geschenk und Mitbringsel für Freunde und Familie.



*Eines Tages stieß der Gesandte
Allahs auf eine Thymianpflanze.
Die Thymianpflanze rief dem
Gesandten Allahs zu und sagte:
„O Gesandter Allahs, nimm mich.
Ich schwöre bei Allah, der dich
als wahren Propheten gesandt
hat, dass es keine Krankheit gibt,
für die ich nicht ein Heilmittel
bin.“*

Ibn-i Sina

Thymian, Za‘ta

Botanischer Name: *Thymus vulgaris*

Verwendete Teile: Blätter

Medizinische Verwendung: Es gibt zwar viele Thymianarten, aber die wichtigsten sind *Thymus vulgaris* und *Thymus serpyllum*. *Thymus vulgaris*, gemeinhin bekannt als gewöhnlicher Thymian, ist Antioxidans, stark antiseptisch, krampflösend, karminativ, deodorierend, schweißtreibend, desinfizierend, schleimlösend, beruhigend und tonisierend.

Nach Ibn-i Sina:

- ❖ Wenn Thymian gekocht und wie Tee getrunken wird, vertreibt er die Winde.
- ❖ Wird er mit Kreuzkümmel und Essig aufgekocht und damit gegurgelt, lindert es Zahnschmerzen.
- ❖ Wenn Sie eine Paste mit Honig zubereiten und essen, lindert dies den durch eine Erkältung verursachten Husten.

- ❖ Wenn er abgekocht im Wasser beim Baden aufgetragen wird, heilt er Ekzeme und Krätze.
- ❖ Er lindert Übelkeit und unterstützt die Verdauung.
- ❖ Er regt den Appetit an und befreit den Magen von Schleim.
- ❖ Wenn man Thymian im abgekochten Wasser mit Honig trinkt, tötet er Parasiten im Darm ab.
- ❖ Er heilt durch Erkältung verursachte Erkrankungen des Magens, der Lunge und der Brust.
- ❖ Wenn man jeweils fünf Gramm Thymian und Essig mit etwas Salz trinkt, löst dies den Schleim.
- ❖ Thymian stärkt das Gedächtnis.
- ❖ Er ist gut gegen Herzschmerzen.
- ❖ Als Räucherwerk dient er zur Reinigung der Luft.

***Räuchert eure Häuser mit Thymian und Olibanum aus.
Räuchert eure Häuser mit Myrrhe und Thymian und Olibanum.***
Hadith, Bayhaqi



© Janine Baechle

„Die wichtigste Bedingung der Heilung eines Kranken ist, dass er glaubt.“

Der 40. Großsheikh des Ordens der Ehrenwerten Naqshbandiyya, Mevlana Sheikh Nazım En-Naqshbandi k.s. sagte, dass die entscheidende Bedingung für alle Heilung und den Schutz vor Krankheiten, der Glaube an Gott und seine Einheit ist und daran, dass alles, was auf uns kommt, durch seinen Willen geschieht. Der sufische Islam lehrt, dass Allah Der Allmächtige uns in unserem Dienst an Ihm, nicht müde werden lässt, dass wir zu schwer sind für das Gebet. Schließlich ermüden die Engel auch niemals. Unermüdlich machen sie *Dhikr*, erinnern und lobpreisen sie ihren Schöpfer. Die Anrufung und Lobpreisung Allahs ﷻ gibt der Seele Kraft und die Seele stützt den Körper. Wenn die spirituelle Unterstützung versagt, kommt der Tod. Wenn die Seele den Körper verlässt, stützt ihn nichts mehr. Dann stirbt man. Nach dem Maß unseres *Dhikrs* finden wir Ruhe, Frieden, Freude, Glück und Zufriedenheit. Je mehr eine Person daher ihre Zeit in Gebet und Gottesdienst spirituellen Dingen widmet, umso mehr findet sie in sich selbst geheime Lebensfreude und -kraft.

Feride Funda G.-Gençaslan

Beauftragte des Ordens der Ehrenwerten Naqshbandiyya Aliyya,
Vorsitzende Sufi-Zentrum Rabbaniyya,
Europäisches Zentrum für Sufismus und
interreligiöse Begegnungen e.V.
St. Margaretenstr. 2, 78253 Eigeltingen
feride@sufi-zentrum-rabbaniyya.de



© Friederike Kronauer



Eine christliche Perspektive

Elisabeth Naurath



Gärten und Pflanzen haben mich fasziniert, seit ich mich erinnern kann: Schon als Kind hatte ich ein eigenes Beet in unserem Reihenhausgarten und legte im Frühjahr Zeichnungen an, was ich an welcher Stelle aussäen und pflanzen würde. Später besuchte ich Heilkräuterseminare und beschloss Botanikerin zu werden. Auch wenn ich evangelische Theologin geworden bin, schlägt mein

Herz weiterhin für die unglaubliche Welt der Pflanzen, die die Schönheit unserer Erde ausmachen und unsere Lebensgrundlage sind. Hierbei möchte ich die Begrenztheit des menschlichen Wissens im Blick haben und das Staunen nicht verlernen: obwohl wir schon so viel erforscht haben, ist das meiste unentdeckt. Diese Geheimnisse der nahezu unbegrenzten Lebendigkeit (selbst abgesägte Bäume können wieder wachsen), der Kommunikationsfähigkeit (Pflanzen verständigen sich untereinander sowie auch mit Pilzen) und der Resilienz von Pflanzen (das Bild eines aus dem Beton wachsenden Löwenzahns ist bekannt) weisen aus meiner Sicht daraufhin, dass diese unbekanntes Lebensformen und -räume

auch religiöse Bezüge haben können. Manches können wir eher wahrnehmen, spüren und glauben als beweisen. Diese Erfahrung führt zum Thema der Heilung, die uns mit der Kraft der Pflanzen im Sinne einer Weitung des Beziehungsraums verbindet.

Pflanzen und Heilung

Was bedeutet das: Für alles ist ein Kraut gewachsen? Hat Gott die Pflanzen in ihrer Diversität so geschaffen, dass wir für all unsere Leiden Hilfe finden können? Dies ist natürlich sehr stark vom Menschen hergedacht und muss sich dem Vorwurf des Anthropozentrismus aussetzen, andererseits wissen wir, dass auch Tiere instinktiv Pflanzen suchen, die ihnen Hilfe und Heilung bringen.

Wichtig ist mir der systemische Gedanke, dass alles mit allem zusammenhängt. Schon die biblischen Schöpfungstexte betonen das Geschenk der Pflanzen: „Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.“ (Gen 1, 29). Doch neben der Nahrung spielt auch die Heilung eine große Rolle, denn der Zusammenhang von Leib und Seele wird im biblischen Menschenbild nicht getrennt.

Viele Jesusworte betonen die Symbolik der Pflanzen für den Glauben: „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht.“ (Joh 15, 5).

Wenn wir den Gesamtzusammenhang zerstören, werden wir krank. Dies ist für mich eine starke Motivation, mich für den

Erhalt der Biodiversität einzusetzen. Naturschutz heißt auch Pflanzenethik – eine wertschätzende Haltung gegenüber den tiefen Geheimnissen von Pflanzen, deren wundersame Heilwirkungen wir letztlich nur erahnen können, aber noch lange nicht verstehen.



So spricht der Geograph Joachim Rathmann davon, dass wir in gewisser Weise wieder eine Romantisierung der Welt brauchen: „Das ökologische Wissen ist eine unhintergehbare Basis aller Mensch-Natur-Verhältnisse; doch eine naturwissenschaftlich entzauberte Welt bleibt leblos, daher muss diese ergänzt werden, um romantische Naturbegegnungen in Ehrfurcht, in Faszination, in Ergriffenheit in der Begegnung mit dem Erhabenen. Dies erfordert eine

gleichsam zweite Nativität (...) die erste, kindliche ist überwunden, hat Krisen durchlaufen und wurde durch eine wissenschaftliche Welterklärung zerbrochen. Doch erst wenn das ehemals kindliche Staunen über die Welt auf der kognitiven Weltdurchdringung wieder aufsatteln kann, ist eine wertschätzende, empathische und auf Verbindlichkeit in Liebe angelegte Weltbegegnung möglich." (Joachim Rathmann (2024): Die Welt muss romantisiert werden. Impulse der Religionsgeographie in der ökologischen Krise. In: Berichte. Geographie und Landeskunde. Bd. 97, H. 3-4. S. 314-328, 326f.)

Beim Thema ‚Heilkräuter‘ denken viele im christlichen Kontext an Klostergärten, die schon seit dem Mittelalter für die Heilung und Fürsorge von Kranken bedeutsam wurden und ein Fundament für die Entstehung der ersten Krankenhäuser legten. Hildegard von Bingen (1098-1179) kann wohl im deutschsprachigen Raum als bekannteste Klosterfrau genannt werden, die auch mehr als tausend Jahre später für ihre mystischen Schriften wie auch ihre Heil- und Ernährungslehre bekannt ist und von vielen verehrt wird.



Hildegard von Bingen spricht von der spirituellen Kraft der Kräuter, die mit und für den Menschen in eine reinigende, klärende und inspirierende Beziehung kommen können. Als christliche Mystikerin bezeichnete sie die ‚Grünkraft‘ (viriditas) als Grundkraft und Basis für Heilung. So ist es schon sehr heilsam, sich im Wald und auf Wiesen aufzuhalten und die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Kein Wunder,

dass Waldbaden heute als Antidepressivum gilt und ein Heublumenbad reinigende und heilende Wirkung hat auf Kreislauf und Seele. Heute wissen wir, dass Pflanzen auf ihre Weise kommunizieren und eine Intelligenz besitzen, für die der Mensch noch kaum Messinstrumente hat, die jedoch faszinieren und ins Staunen versetzen.

Es leuchtet daher ein, Heilkräuter nicht anthropozentrisch zu betrachten, die Pflanzenwelt nicht aus einer Perspektive wahrzunehmen, die den Menschen als Maß aller Dinge sieht. Schon die biblische Schöpfungsgeschichte lässt die Pflanzen bereits am dritten Tag – lange vor dem Menschen – entstehen: „Und Gott sprach: es lasse die Erde aufgehen Gras und Kraut, dass Samen bringe, und fruchtbare Bäume, die ein jeder nach seiner Art Früchte tragen, in denen ihr Same ist auf der Erde. Und es geschah so. Und die Erde ließ aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringt, ein jedes nach seiner Art, und Bäume, die da Früchte tragen, in denen ihr Samen ist, ein, jeder nach seiner Art. Und Gott sah, dass es gut war.“ (Gen 1, 11).

Vermutlich weist dieser nicht allein auf den Nutzen ausgerichtete Blick auf ‚Heilpflanzen‘ auf eine tiefere, spirituelle Dimension, die Heilung immer als Zusammenspiel von Transzendenz und Immanenz verstanden hat. Es dürften hier die Anfänge der Religionen liegen, indem sie im Sinne einer Synthese die Vieldimensionalität alles Lebens zusammen gedacht und ‚zusammen gespürt‘ haben, indem sie nach Zusammenhängen gefragt haben, die über die vorfindliche Wirklichkeit hinausgeht und diese doch einschließt.



Das Senfkorn

„Frech achtet die Liebe das Kleine“

(Henning Luther)

In christlicher Perspektive ist das Senfkorn durch das **Senfkornleichnis** (Mt 13, 31-32) berühmt geworden:

“Ein anderes Gleichnis legte er ihnen vor und sprach: Das Himmelreich gleicht einem Senfkorn, das ein Mensch nahm und auf seinen Acker säte; das ist das kleinste unter allen Samenkörnern; wenn es aber gewachsen ist, so ist es größer als alle Kräuter und wird ein Baum, sodass die Vögel unter dem Himmel kommen und wohnen in seinen Zweigen.”

(Weitere Stellen: Markus 4,30-32, Lukas 13,18-19)

Trotz seiner geringen Größe kann das Senfkorn zu einer immensen Pflanze heranwachsen, was seine symbolische Bedeutung unterstreicht. In der traditionellen Interpretation steht das Senfkorn als Bild für Wachstum, das augenscheinlich überraschend und faszinierend ist. Als Symbol für den Glauben weist es auf das unerwartete Wachstum des Reiches Gottes hin.



Botanische Informationen

Senfkörner gehören zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Es gibt verschiedene Arten, darunter der Weiße Senf (*Sinapis alba*) und der Schwarze Senf (*Brassica nigra*). Die Samen des Schwarzen Senfs sind

klein, mit einem Durchmesser von etwa 0,95-1,6 mm und einem Gewicht von etwa 1 mg. Die Samen des Weißen Senfs sind etwas größer und schwerer.

Senfpflanzen gedeihen am besten in gemäßigten Klimazonen, können aber auch in kälteren oder wärmeren Bedingungen angebaut werden. Sie benötigen gut durchlässigen Boden und viel Sonnenlicht.

Senfkörner werden häufig in der Küche als Gewürz verwendet, da sie eine verdauungsfördernde Wirkung haben. Senfglykoside wirken entzündungshemmend und antibakteriell wie auch antiviral.

Äußerlich kann ein Senfwickel bei Muskel- und Gelenkschmerzen helfen. Bei Erkältungen hilft ein Senf-Fußbad (Auflösung von Senfmehl), da es mit seinen Ölen die Durchblutung anregt. Auch bei Bronchialkatarrhen kann Senf heilende Wirkung haben

Folgendes **Senfrezept** wird **Hildegard von Bingen** zugeschrieben (Quelle: <https://heilkraeuter.de/heiler/hildegard-kraeuter.htm>):

Zutaten:

- 100 g Senfkörner (weiß oder braun)
- 50 ml Apfelessig
- 50 ml Wasser
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz
- Optional: Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Dill



Zunächst werden die Senfkörner zu einem feinen Pulver gemahlen, dann wird das Senfpulver mit Apfelessig und Wasser gemischt. Man kann dabei Honig oder Salz hinzufügen – durch weitere Kräuter bekommt der Senf sein spezifisches Aroma. Nachdem die Mischung ca. 24 Stunden geruht hat, ist sie zu einem würzigen Senf gereift.

Dieser Senf kann als Würze für verschiedene Gerichte verwendet werden und passt besonders gut zu Käse und Brot.

Senfkörner haben auch gesundheitliche Vorteile und werden medizinisch genutzt: Es wird zum einen aufgrund der durchblutungsfördernden Wirkung die äußere Anwendung von Senfsamen bei Atemwegserkrankungen empfohlen. Zum anderen hat die Verarbeitung zu Senf auch eine bakterienhemmende und reinigende Wirkung.

Faszinierend ist, dass im Kleinen und Unscheinbaren ein ungeheures Potential liegen kann. Mit Blick auf den Glauben stellen sich Fragen wie: Was gibt meinem Leben eine Würze? Wofür steht diese sinn-volle Würze? Dem Leben Geschmack geben – was bedeutet das? Wie kann ich Haltung zeigen?



Die Schlüsselblume

- **Botanische Informationen**
Schlüsselblumen oder Himmelsschlüssel aus der Familie der Primelgewächse (Primulaceae): Die Echte Schlüsselblume (*Primula veris*) gehört zu den geschützten Pflanzen und darf nicht gepflückt werden. Da sie als eine der ersten Pflanzen meist im lichten Wald erblüht, sind Insekten besonders darauf angewiesen, dass die Blüten (aber auch die Wurzeln) nicht entnommen werden.



Wenn Sie das Bild einer so genannten Schlüsselblume betrachten, erkennen Sie leicht den Ursprung des Namens. Die äußere Form erinnert an einen Schlüsselbund. Die botanische Signaturenlehre sieht eine Korrespondenz zwischen äußeren Formen und inneren Werten. Daher verwundert es nicht, dass schon Hildegard von Bingen in dieser Frühlingsblume eine Heilkraft sah, die mit der ausstrahlenden Kraft der Sonne Schwermut vertreiben kann und folglich in der Zubereitung als Tee oder Wein gegen Depressionen helfen soll. Die emotional heilsame Wärme der gelborangenen Blüten, die für die Licht- und Sonnenkraft stehen, geht zusammen mit der robusten Grundrosette, die als feste Verwurzelung auf ein stabiles Urvertrauen anspielen soll. Seit dem 8. Jahrhundert gibt es

zahlreiche christliche Legenden, die die Schlüsselblume mit der Gottesmutter Maria verbinden (Marienbildnisse), denn gemäß dem christlichen Glauben habe Maria durch die Geburt Jesu für die Menschen das Tor zum Himmel geöffnet: „Es fällt jedenfalls auf, dass unsere Vorfahren, diesen Blümchen einiges zutrauten: nämlich trennende Grenzen zu überbrücken und verschlossene Türen zu öffnen. Das öffnet den Zugang in andere Wirklichkeiten und Welten, wobei die Pflanze beim Übergang gleichzeitig Schutz bietet. Sie hilft beim Übergang vom Stofflichen in das Feinstoffliche.“ (Rudi Beiser, Magische Heilpflanzen. Stuttgart 2015, S. 143)

Schlüsselblumen zählen zu den Frühlingsblühern. Die krautige Pflanze hat eiförmige Blätter, die rosettenförmig angeordnet sind. Die hellgelben Blütendolden (zwischen März und April) verbreiten einen Duft wie Honig.

Verwendet wurden früher die Wurzeln oder die Blüten. Die Pflanze gilt als blutreinigend und schleimlösend, das Nervensystem entspannend. Die Schlüsselblumen wirken bei Husten, Asthma oder Bronchitis hilfreich. Sie helfen dem Atmen auf psychophysischer Ebene.



Dr. Elisabeth Naurath

Professorin für Evangelische
Religionspädagogik und Didaktik
des Religionsunterrichts am Institut
für Evangelische Theologie der
Universität Augsburg

Vorsitzende von Religions for
Peace Deutschland

elisabeth@naurath.de



** alle Fotos: Privatarchiv Elisabeth Naurath



Eine illustrative Perspektive

Svenja Karstens

Die Heilkraft der Natur – Nahrung als Medizin

Die Natur beschenkt uns mit einer Fülle lebendiger Nahrung – Früchte, Kräuter und Pflanzen in ihrer reinsten Form, voller Energie und Heilkraft. Sie nähren nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele. Ein Apfel, direkt vom Baum gepflückt, sättigt und stärkt uns mit seiner puren Lebenskraft. Ich erinnere mich an den Garten meiner Großeltern – an den alten Apfelbaum, der im Sommer reiche Früchte trug und den Keller voller Eingemachtem, an die wilden Rosengewächse und die süß-sauren Beerensträucher. In meinen kleinen Händen hielt ich Johannisbeeren und grüne Stachelbeeren, pflückte sie direkt vom Strauch und genoss ihren Geschmack, ebenso das Glück, im Wald am Wegesrand wilde Beeren zu entdecken und sie sofort zu kosten.

Viele der Lebensmittel, die uns heute begegnen, sind zunehmend verarbeitet. Sie stillen den Hunger, ohne wirklich zu nähren, und lassen uns oft müde und kraftlos zurück. Sie erzeugen ein Verlangen, das nicht aus echtem Hunger kommt – und so essen wir oft mehr, als uns guttut. Doch unser freier Wille, das Geschenk unseres Schöpfers, bleibt uns erhalten. Immer wieder können wir uns bewusst für das entscheiden, was uns wirklich nährt.

"Der Mensch füllt kein schlechteres Gefäß als seinen Magen. Es genügt dem Sohn Adams, einige Bissen zu sich zu nehmen, um seinen Rücken gerade zu halten. Wenn er aber mehr essen muss, dann ein Drittel für die Speise, ein Drittel für das Getränk und ein Drittel für die Luft."

Hadith in Sunan Ibn Mājah 3349 und Musnad Ahmad 17186

***„Esst und trinkt, aber übertreibt nicht!
Gewiss, Allah liebt die Maßlosen nicht.“***

Heiliger Koran, Sure Al-A'raf 7:31

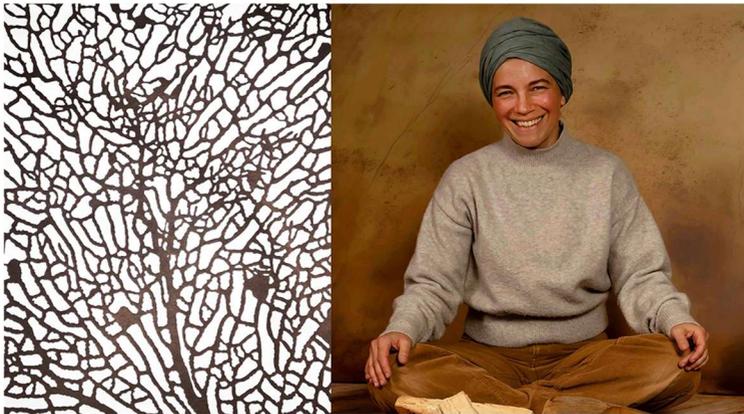
Diese Worte zeigen, dass es nicht nur darauf ankommt, *was* wir essen, sondern auch *woher* es kommt und mit welcher Absicht es geschaffen oder verarbeitet wurde. Ein Apfel direkt vom Baum oder ein Kraut aus dem eigenen Garten hat eine andere Energie als ein Produkt, das durch unzählige Hände und Maschinen gegangen ist.

Wahre Lebensmittel sind jene, die Leben schenken – Früchte, Kräuter und Pflanzen in ihrer ursprünglichen, unveränderten Form. Sie sind voller lebendiger Energie, voller Heilkraft, die unseren Organismus stärkt und unser inneres Gleichgewicht wiederherstellt. Besonders wilde Kräuter und Beeren sind wertvolle Geschenke der Natur.

Meine Liebe zur Nahrung und zur Natur begleitet mich schon mein ganzes Leben. Der Wunsch, das Ursprüngliche, Reine und Heilsame in seiner ganzen Kraft aufzunehmen, ist tief in mir verwurzelt. Gleichzeitig ist es nicht immer leicht, sich den Verlockungen der modernen Welt zu entziehen.

Als studierte Illustratorin war ich schon immer fasziniert von der Schönheit der Natur – von den sanften Wellen der Weizenfelder, den filigranen Ästen kahler Herbstbäume bis hin zur verborgenen Welt im Inneren einer Blüte.

Deshalb ist es mir eine besondere Freude, an diesem Projekt "HERBS" mitzuarbeiten und es mit meinen Illustrationen von Heilkräutern zu bereichern. Möge dieses Werk die Schönheit und Kraft der Natur sichtbar machen und uns daran erinnern, dass wahre Nahrung nicht nur unseren Körper nährt, sondern uns auch mit unserem inneren Wesen und unserem Schöpfer verbindet.



© Martina Ketterer

Svenja Karstens

S V E J A R

Iyengar Yoga Teacher & Illustrator

shop.svejar.com

svejaryoga@gmail.com

Danksagung

Die HERBS-Projektgruppe von Religions for Peace Deutschland (<https://religionsforpeace-deutschland.de>) dankt der Bewilligung des Förderantrags durch die Dr. Buhmann-Stiftung für interreligiöse Verständigung (<https://www.buhmann-stiftung.de>).

Ohne deren finanzielle Unterstützung in den Jahren 2023-2025 wäre es nicht möglich gewesen, das Bildungsprojekt zu Heilkräutern, Erde, Religionen, Bildung und Spiritualität durchzuführen.

Kooperationspartner

Deutsche Buddhistische Union e.V.

Rabbiner Henry Brandt, Brücken bauen für interreligiöse Verständigung e.V.

Sufi-Zentrum Rabbaniyya, Europäisches Zentrum für Sufismus und interreligiöse Begegnungen e.V.

Impressum

Herausgeber

Religions for Peace Deutschland e.V.
Dr. Elisabeth Naurath
Universitätsstraße 10
86159 Augsburg

Vertreten durch:

Dr. Elisabeth Naurath

Kontakt:

Telefon: +49 821 598 – 2625

E-Mail: kontakt@religionsforpeace-deutschland.de

<https://religionsforpeace-deutschland.de>

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der Fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten.

Covergestaltung und Illustrationen

Svenja Karstens

Gedruckt in Deutschland, Mai 2025

HERBS

Heilung Erde Religion Bildung Spiritualität

Broschüre zur Wanderausstellung
HERBS - Heilende Pflanzen

Die HERBS Arbeitsgruppe



Elisabeth Naurath, Tanya Smolianitski,
Tsunma Konchok Jinpa Chodron, Feride Funda G.-Gençaslan