



Heute wieder eine FROHE BOTSCHAFT

LEBENSKRAFT

Ich darf heute am 29. August eine Inspiration für Dich zum Ende des Monats schreiben. Und wenn ich auf den Monat zurückblicke, denke ich an zwei für mich schöne Momente: an meinen Kräuterkurs nach der heiligen Hildegard von Bingen und – an meinen Familienurlaub an der polnischen Ostsee.

Über die Heilige erfahre ich gerade sehr viel, z.B. **VIRIDITAS** – ihre Bezeichnung für Lebenskraft und für Grünkraft. Wenn wir eine grüne Pflanze sehen, wissen wir, dass Leben darin ist. Wenn sie austrocknet, wird sie braun, gräulich - sie stirbt. Dieses Bild finden wir auch in unserer Lebenseinstellung. Wenn jemand eine positive Einstellung zur Existenz hat, werden wir sagen, dass die Person eine große Lebenskraft hat. Es gibt jedoch Tage, an denen das Gefühl überwiegt, dass wir keine Energie haben. Unser Wohlbefinden ist miserabel, und wir haben den Eindruck, dass unsere Seele vertrocknet. Diese Schwäche durchdringt alle unsere Tätigkeitsbereiche und wir sagen dann, dass es in diesen Bereichen kein Leben mehr gibt. In solch einer Situation kann man wirklich nicht viel machen. Wir können uns nicht mehr um uns selbst kümmern, und für die Nächsten sind wir letztendlich auch keine Hilfe.

Was können wir nun tun, fragte ich mich im Kurs. Ich bekam in etwa folgende Antwort: Laut Hildegard können wir unsere Lebensenergie zurückbekommen, genauso können wir Schwäche und Krankheit besiegen. In der Natur gibt es so viel **VIRIDITAS**, dass es sich lohnt, daraus mit vollen Händen zu schöpfen. Wenn wir beispielsweise Kopfschmerzen haben, können wir etwas Esskastanienmehl mit Wasser vermischen und es austrinken, so Hildegard. Jedoch dürfen wir auch unsere Lebenseinstellung nicht vergessen. In diesem Fall sind unser Geist, unsere Seele und unser Herz wichtig. Die Ursache für unsere Schwäche kann jedoch auch auf spiritueller Ebene liegen. Leben wir in negativen Mustern, sind unsere Gedanken negativ. Achten wir auf unsere Ernährung nicht – so verlieren wir unsere Lebenskraft und Gesundheit. In dem Moment, wo wir anders leben möchten und zur Veränderung „ja“ sagen, kann sich die Schwäche zur geistigen Stärke wandeln. Die Heilige unterstreicht auch die Wichtigkeit unserer Beziehungen zu anderen Menschen. Wenn sie gut sind, beflügeln sie uns und helfen uns, die Schwierigkeiten des Alltags zu meistern. Gute Beziehungen werden zu unserer **VIRIDITAS**, zur lebensspendenden Kraft. Mein Familienurlaub wurde so zur meiner **VIRIDITAS** 😊.

Eine kleine Aufgabe für Dich: Überlege, mit wem gelingt es Dir, eben solche **VIRIDITAS**-Beziehungen zu bauen? Was schöpfst Du daraus?

Schau Dir nun das Thema aus umgekehrter Perspektive an: Welche Rolle spielst Du im Leben anderer Menschen? Was schöpfen Andere aus Deiner Nähe?

Wenn Du die Bedeutung der Übung für wichtig hältst, bedanke Dich bei denjenigen, die Dir nahestehen. Möge die ausgesprochene Dankbarkeit und Freude für solche Gemeinschaft Euch viel Liebe bringen.

