

„Ich lebe mich als Frau, selbst und bewusst!“

So könnte der ‚Kernsatz‘ des ätherischen Öls aus der **echten SALBEI** (*salvia officinalis*) lauten. ‚Salvus‘ (lat.) bedeutet ‚wohl, gesund‘ und gibt erste Hinweise auf einen Gesundheitsbezug. Die ‚Salvia‘ zählt zur großen Familie der Lippenblütler.

Der GARTEN-SALBEI, wie dieses alte Heilkraut auch genannt wird, ist aus dem mediterranen Gebiet zu uns gekommen. Bei nahe jeder (Klein-)Gärtner freut sich über üppig lilafarbene Blüten und grau-grüne lanzettenförmige Blätter. Eine winterharte verlässliche Schönheit mit bodenständiger Normalität.

Destilliert man ihre blühenden Zweige, erhält man ein kräftig-herbes, kräuterig duftendes sehr wesens-typisches ätherisches Öl.

Die leichte Herbheit im Duft der ‚ECHTEN SALBEI‘, verrät die biochemisch vorhandenen Ketone. Ohne die Summe ihrer Teile betrachtet, ein sogar schwach giftiges Isolat.

Die Aromakunde schaut ganzheitlich! So wird in der Summe der Teile und Ihrer Themen ein rundes, meist weibliches, Wesen erkennbar. Sie ist nicht (mehr) naiv, blauäugig – ihr kann man nicht (mehr) viel Vormachen. Sie kennt ihren Lebensweg – auch in der Rückschau- und ist nun eine mit Krisen- und Hoch-Zeiten des Lebens vertraute, gereifte Frau ab individuell gefühlter Lebensmitte.

In dieser Zeit geschieht ein wichtiger Reife-/ Ablöseprozess, die sogenannten ‚Wechseljahre‘. Tatsächlich ist das ätherische Öl der Echten Salbei eine gute Begleiterin in dieser, zunächst einmal abenteuerlichen, Phase. Wir nehmen Abschied von unserer fruchtbaren Zeit, erleben unseren Körper neu und staunend, bisweilen auch schmerzlich den Alterungsprozess, ganz abgesehen von körperlichen Wallungen und bisher unbekanntem Phänomenen.

Zumeist wird diese jahrelang dauernde Umbruchphase begleitet von abwechselnd emotionaler Unsicherheit, selbstreflektierendem therapeutischem Arbeiten, und/oder hoffnungsfrohem Ausblick auf den nächsten Abschnitt.

Sämtliche ‚erlöste/gleichgewichtige‘ Themen, wie auch die ‚un-erlösten/ungleichgewichtigen‘ Themen können mit der Echten Salbei fein begleitet werden.

Sie hilft uns bei den Fragen: ‚was verändert sich und auf welche Weise?‘, ‚wie nehme ich mich nun wahr?‘, wie sieht das neue Leben aus?‘ und schließlich... ‚wie kann ich anderen Menschen hilfreich bzw. eine gute Lehrerin sein?‘ Denn zu diesem Zeitpunkt haben wir in der Regel beruflich erreicht, was uns einigermaßen entspricht und ‚stehen‘ dort täglich unsere ‚Frau‘. Wir finden zu einem ‚das will ich künftig auf diese Weise machen‘ bzw. ‚das will ich nicht mehr so haben‘. - Privat gab/gibt es zahlreiche Aufgaben als Partnerin, Mutter, aber auch erwachsene Tochter der nunmehr schwächelnden Eltern zu erledigen.



Salvia officinalis - GNU Free Documentation License, Version 1.2

Eine ‚erlöste‘ Salvia ist diesen vielen Aufgaben in Gänze gewachsen! Sie vermag zwischen Extremen zu unterscheiden, hat stets ein wachsames Gespür für ihre unmittelbare Umgebung wie auch ihren inneren Erlebniswelten. Sie tritt gegenüber ihren ‚Schützlingen‘ mit der Energie einer bisweilen strengen aber gerechten Lehrerin/Chefin auf. Ihre Lieben werden sehr gefordert UND mit aller Kraft beschützt und unterschützt. - Ihre Würde ist die einer Königin, die sich ihrer Verantwortung in allen Aspekten bewusst ist.

Da, wo die ‚Dominanz‘ in ‚Härte‘ umschlägt, wo sich Sturheit statt Flexibilität eingeschlichen hat, wo sich Rangordnungskämpfe statt ergebnisorientiertem Miteinander abspielen, wo Grenzen überschritten werden, könnte man/frau an eine Begleitung mit der ‚Salvia‘ denken. – Zudem kommt sie biochemisch mit pflanzlichen Hormonen daher. Aromatherapeutisch wird sie deshalb auch empfohlen bei den körperlichen Beschwerden der Wechseljahre (Hitzewallungen, Schwitzen, kühlend). Aromakundlich stärkt sie uns in wechseljahrsbedingten Stimmungsschwankungen. In Resonanz mit der weiblichen Kraft, stärkt die Salbei das Frausein, ihr SELBST und ihr stets wachsendes BEWUSSTSEIN. Voilá! Eine wahre Königin! – Viel Freude damit!



Katja Anna Lüttgert

HP Psychotherapie, Dozentin und Gesundheitspraktikerin im Fachbereich Aromakunde DGAM, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB), Inhaberin der Firma ‚Senti‘!

Homepage: www.senti-berlin.de

Mail: sentiberlin@web.de

Tel.: 03322 – 42 60 464