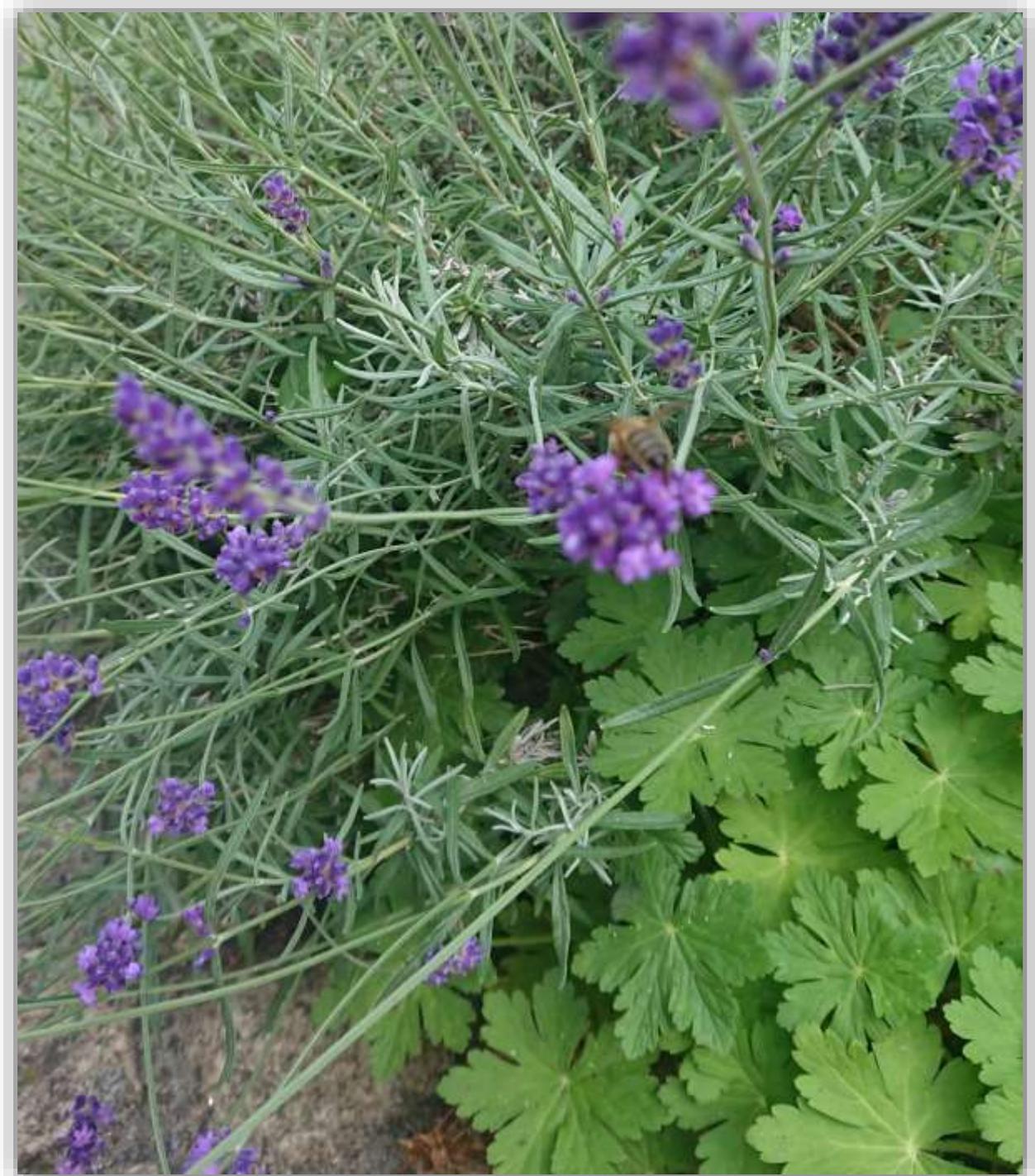


Atmet auf und verschnauft einen Augenblick.

Die kleine Biene macht es richtig und nimmt auf dem gut riechenden Lavendel Platz, um daraus für sich Honig zu saugen. Leicht schaukelt die Biene dabei im sanften Sommerwind.



(Foto: Christian Fischer)

Wenn wir einen vergleichbaren Wellness-Ort für uns finden und buchen wollen, müssen wir uns zurzeit schon mächtig anstrengen.

In die jetzige Pandemiezeit passt der Lavendel sehr gut. Neben dem angenehmen Duft, der vom ihm ausgeht, hat er eine heilsame Wirkung. Er wirkt gegen Stress und Unruhe und besänftigt Ängste.

Das Angebot frischer Lebensängste war diesen Frühling recht groß, schreibt Max Scharning in einem aktuellen Zeitungsartikel. Gerade hat die Psyche etwas Hornhaut bekommen, wie er sagt, da erwachen die Ängste zusammen mit steigenden Infektionszahlen mit lokalen Super-Hotspots wieder. Wer aus der falschen Region kommt, denen wird sogar von offizieller Seite der Urlaub storniert und sie dürfen z. B. nicht zu den Nord- und Ostseestränden fahren.

Also gilt es nach anderen Orten zum Verschnaufen zu suchen, die in der Nähe sind. Vielleicht ist das im Endeffekt sogar erholsamer, als dahin zu gehen, wo alle hinwollen.

Nochmal zum Lavendel; seine heilsame Wirkung besänftigt Ängste und schenkt Ruhe. Vergessen wir nicht, dass Ängste lebenswichtig sind, weil sie uns vorsichtig handeln lassen und das kann lebensrettend sein. Aber sie dürfen uns nicht das Grundvertrauen ins Leben nehmen und uns den Schlaf rauben.

Übrigens hilft getrockneter Lavendel neben dem Kopfkissen oder etwas Lavendel-Öl, um den Schlaf zu beruhigen, denn Schlaf braucht unsere Seele ja zum Aufatmen und Verschnaufen.

Psalm 27,1 kann ähnlich beruhigend wirken:

Der Herr ist mein Licht und mein Glück, vor wem sollte ich mich fürchten?  
Der Herr ist der Schutz meines Lebens, vor wem sollte ich erschrecken?

Seid behütet Tag und Nacht.

Liebe Segensgrüße

Christian Fischer