



Kommunikation mit Pflanzen

Erzählen uns Pflanzen von ihrer Heilwirkung?

Ein Praxistest mit Pflanzenbildern.

CAS Ethnobotanik und Ethnomedizin 2022, Universität Zürich

Projektarbeit von Beatrice Bissig-Odermatt

eingereicht bei Dr. Caroline Weckerle, Universität Zürich

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	3
1 Einleitung	3
Was wissen wir über Pflanzenkommunikation?	3
Hypothese	7
2 Methoden	8
Testpersonen	8
Pflanzenfotografien und Fragebogen	8
Auswertung	10
3 Ergebnisse und Diskussion	11
Pflanzenbilder mit genannten pharmakologischen und erfahrungs- medizinischen Begriffen: Zusammenfassung der Notizen je Bild	13
Spitzwegerich <i>Plantago lanceolata</i>	14
Wilde Malve <i>Malva sylvestris</i>	16
Grobsortierung der Notizen	18
Vergleich der Notizen	19
Traditionelle Ordnungssysteme	22
Wordcloud als Ordnungssystem	22
Wordcloud zu Spitzwegerich <i>Plantago lanceolata</i>	23
Wordcloud zu Wilde Malve <i>Malva sylvestris</i>	24
4 Schlussfolgerungen	25
Dank	26
5 Quellen	27
Anhang	30

Zusammenfassung

Erzählen uns Pflanzen von ihrer Heilwirkung?

In dieser Projektarbeit wird die Frage untersucht, ob eine Kommunikation mit Pflanzen in einer modernen Gesellschaft möglich ist und im Dialog mit Heilpflanzen spezifische Antworten und Hilfestellungen zu Wohlbefinden und Heilung gefunden werden können. Analog dem digitalen Zeitalter (Kommunikation = Datenübertragung) werden den teilnehmenden Testpersonen bewusst Pflanzenfotos aus verschiedenen Perspektiven, darunter auch Makroaufnahmen, vorgelegt. Die gemachten Notizen zu den Wahrnehmungen werden nachfolgend aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet und anhand pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Vergleichsliteratur ausgewertet. Zudem werden Suggestionen wie: «Beeinflusst die Wiedererkennung der Heilpflanze auf dem Bild¹ die Wahrnehmung und entsprechend die Formulierungen?» und «Bedarf der erfolgreiche Dialog mit Pflanzen der regelmässigen Übung?» untersucht. Im Rahmen dieser Projektarbeit wird auch der Frage nachgegangen, ob das Zwiegespräch mit Pflanzen nur speziellen Menschen, wie Schamanen und Sehern, vorbehalten ist.

1 Einleitung

Was wissen wir über Pflanzenkommunikation?

Im Zentrum dieser Projektarbeit steht die Frage: «Erzählen uns Pflanzen von ihrer Heilwirkung?». Dieser Frage liegt eine zweite zugrunde: Woher kommt unser Wissen über und um die Heilwirkung von Pflanzen? Schon Paracelsus war auf der Suche nach dem Ursprung der unverfälschten Wahrheit. Er fand sie in der Zeichen-Sprache² der Natur und der Pflanzen selber (Rippe, 2006:69). Bekanntlich können Pflanzen, genau wie Tiere, nicht wie Menschen sprechen. Wie also soll eine solche Kommunikation funktionieren? Die Kommunikation zwischen Pflanzen sowie zwischen Pflanzen und Tieren wird schon lange erforscht. «Völlig anders als gedacht, können Pflanzen fühlen, sehen, hören und kommunizieren. Biologen sprechen von einer kopernikanischen Wende, die unser Bild vom strohdummen Grünzeug erschüttern könnte. (...) Forscher kennen bei 900 Pflanzenfamilien rund 2'000 Duftstoffvokabeln, schätzt die Schweizer Genetikerin und Pflanzenforscherin

¹ Beeinflussung durch persönliches Erfahrungswissen und Erinnerungen der Teilnehmenden, beim Erkennen der Pflanze.

² Signaturenlehre

Florianne Koechlin. Dieses Zellgeflüster, wie es Koechlin nennt, wird von anderen Gewächsen, aber auch von Insekten und Wirbeltieren aufgegriffen.» (Weber, 2015:88-111). Koechlin setzt sich als Sachbuchautorin insbesondere mit den Themen Epigenetik, Pflanzenkommunikation und den ethischen Implikationen der modernen Biologie auseinander. «Das bisherige Wissen über Pflanzenkommunikation gibt uns noch keine Auskunft, ob Pflanzen wie Roboter funktionieren oder ob mehr dahintersteckt. Es gibt jedoch Hinweise, dass sie eine rege Konversation betreiben und flexibel, absichtsvoll und zielstrebig handeln.», schreibt sie. «Vieles liegt noch im Dunkeln, doch es ist diese grosse Ähnlichkeit auf der zellulären Ebene, die einige Wissenschaftler und Forscherinnen dazu veranlasst, auch Pflanzen „Intelligenz“ oder „Lernfähigkeit“ zuzuschreiben.» (Koechlin, 2007:67) Sie erwähnt dazu unter anderen den Molekularbiologen an der University of Edinburgh, Anthony Trewavas³ und fügt sogleich an: «So weit zu gehen, sträuben sich die meisten von mir befragten Experten.» (Koechlin, 2007:67).

Dieses interdisziplinäre Thema scheint in wissenschaftlichen Kreisen kontrovers diskutiert zu werden, wobei sich seit einigen Jahren eine neue wissenschaftliche Disziplin, «Pflanzenneurobiologie», mit der Pflanzenkommunikation befasst (Scheppach, 2016:14). Nicht nur Pflanzenkommunikation ist hier ein Forschungsthema, auch die Kommunikation zwischen Mensch und Pflanze – zwischen Pflanze und Mensch. Dass Pflanzen als Grundlage unserer heutigen Medizin immens wichtig sind, scheint unbestritten zu sein. Pflanzen entfalten ihre wohltuende und heilende Wirkung auf den Menschen jedoch nicht nur indirekt, als Arzneimittel. Sie beeinflussen den Menschen auch mit ihrer Gegenwart positiv und können Stress vermindern, die Konzentration fördern und zu einer schnelleren Genesung beitragen. «Allein der Anblick einer Pflanze wirkt entspannend, wie entsprechende Messungen von physiologischen Parametern zeigen.» (Mancuso, 2015:44). Mancuso leitet das Laboratorio Internazionale di Neurobiologia Vegetale an der Universität Florenz. Ist eine aktive und nutzbringende Kommunikation⁴ zwischen Mensch und Pflanze in unserer

³ Anthony Trewavas beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit der Erforschung der Pflanzenkommunikation auf molekularer Ebene. Sein Themengebiet ist die Signalübertragung in Pflanzen.

⁴ «Kommunikation → Informationsaustausch, Kontakt, Verständigung, Dialog»

<https://www.duden.de/synonyme/Kommunikation>, zugegriffen am 26.11.2022

«Die Begriffsanalyse von Kommunikation hat gezeigt, dass eine nach verschiedenen Kriterien optimierende Begriffsexplikation gewährleistet keine angemessene oder wesentliche Definition, da der Rang der Kriterien nicht eindeutig festgelegt werden kann und daher verschiedene "beste" Definitionen resultieren können. (...) So kann man sich beispielsweise fragen, ob das Verhalten, das sich zwischen Pflanzen und den sie bestäubenden Insekten abspielt, Kommunikation ist (und wenn nein: warum nicht?). Solche Grenzfälle beweisen, dass sehr viel weitere Überlegungen als die auf der Ebene sprachlicher Kommunikation einbezogen werden müssen, um ein abgesicherteres, umgreifenderes Verständnis zu gewinnen.» (Merten, 1977:92,93).

modernen Zivilisation überhaupt möglich oder nur eine Idee⁵? *Pflanzenkommunikation* ist ein im Wörterbuch nicht existentes Wort⁶ und wird in der Regel synonym mit «die Sprache der Pflanze» verwendet, wie also eine Pflanze ihre Bedürfnisse gegenüber anderen Pflanzen oder Tieren äussert. Dass auch wir Menschen ein Gegenüber der Pflanze sein könnten – als Teil dieser *einen* Welt – ganz im Sinne einer existenten *biocultural diversity*⁷, wird oft vergessen. Wenn dann von einer Pflanzenkommunikation in Form eines Mensch-Pflanze Dialogs die Rede ist, wird diese gerne Schamanen und Heiler aus fremden Ländern oder Druiden aus längst vergangenen Kulturen und Menschen mit einer besonderen Affinität und Liebe zu Pflanzen zugeordnet. (Rätsch, 2022:19 /Storl, 2004:397/ Tompkins, Bird,1975:87)

Es stellt sich die Frage: Wird Kommunikation mit Pflanzen auch hier und heute, das heisst in einer modernen, distinguierten Gesellschaft praktiziert? Und falls ja, wie und wozu? Svenja Zuther, Biologin und Heilpraktikerin, beschäftigt sich mit Pflanzenkommunikation in Form von realen Mensch-Pflanzen Begegnungen und sagt dazu: «In der Begegnung mit einem Pflanzenwesen können wir lernen, unsere Sichtweise zu verändern, unseren Horizont und unser Bewusstsein erweitern und neue Erkenntnisse gewinnen, die uns helfen, unser Leben zu meistern. Pflanzen können uns mit Lebensqualitäten vertraut machen, die wir vielleicht verlernt haben oder auch noch nie zuvor gekannt haben. (...) Pflanzen helfen uns, unsere Potentiale zu entfalten! Die Pflanze kann uns mit ihrer Kraft unterstützen unser Verhalten zu verändern, so dass wir zu einem Zustand von größerer Zufriedenheit und Gesundheit gelangen. Die heilsame Begegnung zwischen Mensch und Pflanze und die Wiederbelebung unserer schamanischen Tradition in Europa stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit (...).» (Zuther, 2021).

→ «Kommunikation (lateinisch *communicatio* ‚Mitteilung‘) ist der Austausch oder die Übertragung von Informationen, die auf verschiedene Arten (verbal, nonverbal und paraverbal) und auf verschiedenen Wegen (Sprechen, Schreiben) stattfinden kann, inzwischen auch im Wege der computervermittelten Kommunikation. „Information“ ist in diesem Zusammenhang eine zusammenfassende Bezeichnung für Wissen, Erkenntnis, Erfahrung oder Empathie. Mit „Austausch“ ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen gemeint; „Übertragung“ ist die Beschreibung dafür, dass dabei Distanzen überwunden werden können, oder es ist eine Vorstellung gemeint, dass Gedanken, Vorstellungen, Meinungen und anderes ein Individuum „verlassen“ und in ein anderes „hineingelangen“. Dies ist eine bestimmte Sichtweise und metaphorische Beschreibung für den Alltag – bei genaueren Beschreibungen des Phänomens Kommunikation wird die Anwendung dieser Metapher allerdings zunehmend schwieriger. Das Wort „Kommunikation“ wird neben der ursprünglichen Bedeutung als Sozialhandlung auch für andere Vorgänge in unterschiedlichen Zusammenhängen verwendet. Der zunehmende Einsatz von Kommunikationstechnologie führte zum Beispiel dazu, dass auch technische Aspekte in den Kommunikationsbegriff eingingen. Unter Kommunikation werden somit auch „Datenübertragung“, „wechselseitige Steuerung“ und in einfachen Fällen auch „Verbindung“ von Geräten verstanden.» <https://de.wikipedia.org/wiki/Kommunikation>: bearbeitet am 14. November 2022. Zugriffen am 27.11.2022

⁵ Idee im Sinne von kulturell erworbenen geistigen Mustern (Konstrukten), *cultural pattern* (vgl. Rätsch,2022:15)

⁶ www.duden.de: zugegriffen am 26.11.2022

⁷ «*Biocultural diversity* ist die Vielfalt aller Lebensformen, inklusive des Menschen. Das Konzept widerspiegelt das Bewusstsein für die gegenseitige Abhängigkeit von biologischer und kultureller Vielfalt.» (Weckerle, 2022).

Auch der Schweizer Biochemiker und Gründer der Ceres Heilmittel AG, Roger Kalbermatten, erforscht das Wesen und die Signatur der Heilpflanzen ganz genau, bevor diese zu einer der heilsamen Ceres Urtinkturen verarbeitet werden. «Die Wesenserkenntnis von Heilpflanzen» – so nennt er seine persönliche Kommunikation mit Pflanzen – «braucht eine Affinität und Übung», ist Roger Kalbermatten überzeugt. Ihm ist die eigene Pflanzenerfahrung wichtig, und mit Hilfe der Signaturenlehre⁸ untermauert er seine persönlichen Erkenntnisse (Kalbermatten, 2022).

Monica Gagliano wiederum forscht im Bereich evolutionäre Ökologie an der Southern Cross University in Australien. In ihren Studienarbeiten und Essays beschäftigt sie sich mit der Intelligenz der Pflanze (vgl. Gagliano, et al., 2020), sowie der Interaktion zwischen Mensch und Pflanze und Wahrnehmungen die daraus entstehen, also der Kommunikation mit Pflanzen. Aus ihrer Sicht ist ein Paradigmenwechsel in der westlichen Wissenschaft dringend nötig. Sie fordert neue Sichtweisen und ein umfassenderes und zusammenhängendes Denken in Sinne von *wir sind Natur* (Gagliano, 2013). In ihrem Buch *Thus Spoke the Plant* beschreibt Gagliano (2018) ihre eigenen Erfahrungen mit Pflanzenkommunikation. Sie ist der Meinung: «Trotz der zahlreichen Versuche, das abzulehnen oder schlimmstenfalls zu verunglimpfen, was das hochentwickelte westliche Denken als ignorant und abergläubisch definiert hat, bleibt eine einfache Tatsache bestehen – die Pflanzenwelt hat nie aufgehört, die Menschen zu lehren, uns durch unsere Träume und Visionen zu erreichen, und wir haben nie aufgehört zu lernen, indem wir es uns anhören.»⁹ (Gagliano, 2018:13). Weiter sinnierte sie: «Warum Jahrtausende in einen blinden und ehrlich gesagt gefährlichen *Trail-and-Error-Prozess*

⁸ «Dinge in der Natur sind Wörter und Farbe in Form, eine Sprache, die sich denen zu erkennen gibt, die lesen können. Zitat: Constantin Hering (...) Die Signaturenlehre ist eine Lehre von den sogenannten „Zeichen“, die man im weiteren Umfeld der Natur erfassen kann. (...) Als Signatur können gelten: Form, Farbe, Geruch, Geschmack, Struktur, Beschaffenheit, bestimmte botanische Merkmale, Blütezeit, Fruchtreife, Art der Funktion, Standort, Wachstumsperiode und Lebensdauer. Der Signaturenlehre liegt ein Denken in kosmischen Entsprechungen zugrunde, sowie die Annahme, dass sämtliche Erscheinungen und Wesen miteinander in Beziehung stehen. Demnach ist der Mensch nicht als ein isoliertes Geschehen aufzufassen, vielmehr bildet er mit dem Universum eine untrennbare verbundene Einheit. (...) Aufgrund (...) dieser eher einfachen Schlussfolgerungen (...) wurde die Signaturenlehre oft als Aberglaube abgetan und erfährt auch heute noch wenig Zuspruch.» (Neumann, 2009:7/8).

«Signaturenlehre [von latein. signare = bezeichnen, kennzeichnen] (...). Dieses analoge Denken gehört neben der Humoralpathologie zum wesentlichen medizinischen Gedankengut (Medizin) von der Antike bis ins späte Mittelalter, spielt aber auch in der heutigen Volksmedizin (Naturheilkunde) noch eine gewisse Rolle. Einer ihrer bedeutendsten Vertreter war Paracelsus.» <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/signaturenlehre/61530>, (zugegriffen am 28.11.2022)

Die Signaturenlehre scheint ein Hilfsmittel zu sein, um die erfahrene Kommunikation mit Pflanzen besser ordnen zu können – nichts anderes als ein Ordnungssystem also.

⁹ Originaltext: Despite the numerous attempts to repudiate or, worst, denigrate that which sophisticated Western thinking has defined as ignorant and superstitious, a simple fact remains—the vegetal world never stopped teaching humans, reaching to us through our dreams and visions, and we never stopped learning by listening to it. Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator

investieren (wie von den meisten Gelehrten vorgeschlagen), wenn man in nur wenigen Wochen oder Monaten etwas über die therapeutischen Eigenschaften von Pflanzen direkt aus dem pflanzlichen Mund erfahren kann? Warum darauf bestehen, die Fähigkeit der Pflanzen zu leugnen, zu uns zu sprechen und uns sogar zu lehren, wenn sie das seit Jahrtausenden getan haben? Die Behauptung, dass Pflanzen (und die Natur im Allgemeinen) keine Stimme und keine Lehre für uns haben, ist verwurzelt in der antiken Geschichte, die auf Sokrates zurückgeht, der erklärte, dass Bäume ihn nichts lehren könnten, uns dann aber ironischerweise an Prophezeiungen erinnerte, die von alten Eichen geäussert wurden.»¹⁰ (Gagliano, 2018:12/13). Gagliano ist sich sicher, dass das Lernen durch das *Hören* der Pflanzen – die Kommunikation mit Pflanzen – uns im Verlaufe der Evolution gute Dienste geleistet und grosse selektive Vorteile gebracht hat. «Pflanzenwissen ist in und mit der Pflanze selbst, nie verloren, immer verfügbar, für diejenigen die zuhören.»¹¹ (Gagliano, 2018:12/13).

Hypothese

Allgemein: Die Kommunikation mit Pflanzen kann für den modernen Menschen ein Werkzeug sein, um das persönliche Wohlbefinden zu verbessern und die Gesundheit positiv zu unterstützen.

Zu testende Hypothese: Durch Kommunikation können spezifische Heilwirkungen von Pflanzen erkannt werden.

Um die Hypothese zu testen werden freiwilligen Teilnehmer:innen, mit unterschiedlichen Erfahrungs- und Wissenshintergründen in Bezug auf Botanik, Phytotherapie und Erfahrungsheilkunde (vgl. S. 8), Fotografien¹² von zwei verschiedenen Heilpflanzen vorgelegt. Sie erhalten den Auftrag, die Pflanzen nach deren Heilwirkung zu befragen und das Erfahrene, beziehungsweise *das Gehörte* zu notieren.¹³ Die gemachten Notizen werden

¹⁰ Originaltext: Why invest millennia in a blind and, quite frankly, dangerous trail-and-error process (as suggested by most scholars) when, in just a few weeks or months, one can learn about the therapeutic properties of plants straight from the (vegetal!) horse's mouth? Why insist on denying the ability of plants to speak to us and even teach us when that is what they have done for, well, millennia? The claim that plants (and nature in general) have no voice and no teaching for us is rooted in ancient history, dating back to Socrates, who declared that trees could teach him nothing but then, ironically, reminded us of prophecies uttered by old oak trees. Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator

¹¹ Plant knowledge is in and with the plants themselves never lost, always available to those who listen. Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator

¹² Analog dem digitalen Zeitalter (Kommunikation = Datenübertragung) werden den teilnehmenden Testpersonen bewusst Pflanzenfotografien aus verschiedenen Perspektiven, darunter auch Makroaufnahmen, vorgelegt.

¹³ Aktuell ist keine Studie oder Forschungsarbeit bekannt, bei der ähnlich vorgegangen wurde. Ethnobotanische Beobachtungen mit ähnlichen Fragestellungen der Heilmittelfindung werden unter anderen von Narby (2001)

anschliessend aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet und anhand pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Vergleichsliteraturen ausgewertet.

2 Methoden

Testpersonen

Die Testpersonen haben sich auf Anfrage per E-Mail freiwillig für eine Teilnahme gemeldet. Die E-Mail-Kontakte stammen aus dem Geschäftsregister unseres landwirtschaftlichen Unternehmens¹⁴. Es wurden 38 zufällig ausgewählte Adressen angeschrieben, darunter auch ehemalige Heilpflanzenkursteilnehmer:innen. Davon haben einige bereits einen oder mehrere Kurse zum Thema *Kommunikation mit Pflanzen* besucht. Es meldeten sich 22 freiwillige Teilnehmerinnen mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen. Handwerkliche Berufe (1) und kaufmännische Arbeiten (1) sind ebenso vertreten wie Akademiker (2), Hausfrau (1), Berufe im Bildungswesen (2) und der Landwirtschaft (4). Insgesamt 50 % der Testpersonen sind im Gesundheitswesen (11) tätig, davon zwei als Yogalehrerinnen und zwei als Massagetherapeutinnen. Weiter gibt es unter den Teilnehmerinnen je eine Psychologin, Astrologin, Drogistin, Kräuterfrau und Divinita Therapeutin, Quality and Pharmacovigilance Manager, psychosoziale Begleiterin und eine Heilerin im mentalen, geistigen und körperlichen Bereich.

Pflanzenfotografien und Fragebogen

Alle Testpersonen wurden via Zoom zu einer virtuellen Pflanzen-Bilderschau eingeladen. Ganz bewusst wurde für diese Projektarbeit unter Berücksichtigung des Einheitsgedankens (Herber, 2013)¹⁵ – Kommunikation mit dem Netz¹⁶ – die Pflanzenfotografie, bzw.

und Gagliano (2013) beschrieben. Jedoch werden sie mehrheitlich im Zusammenhang mit psychoaktiven Pflanzen erwähnt (vgl. Rätsch (2022:19).

¹⁴ Unser Unternehmen betreibt neben Viehwirtschaft, Alpwirtschaft und einem Hofkiosk, eine Kräutermanufaktur mit Pflanzenwissen – Kursangeboten. Unter anderen werden hier seit mehreren Jahren Kurse zum Thema Kommunikation mit Pflanzen anhand von Pflanzenfotografien angeboten (www.hofneufallenbach.ch). Es wurden nicht ausschliesslich ehemalige Kursteilnehmer angeschrieben, die Kontakte stammen vielmehr aus all den unterschiedlichen Geschäftsbereichen des Unternehmens.

¹⁵ Einheitsgedanke zum Beispiel nach Hans Christian Ørsted: Er war überzeugt davon, dass in der Natur und zwischen allen ihr innewohnenden Kräften eine untrennbare Einheit besteht. Ørsted war Professor der Pharmakologie. Seine unermüdliche Suche nach Antworten führte 1820 dazu, dass er den Elektromagnetismus entdeckte. <https://orsted.de/ueber-uns/geschichte/hans-christian-orsted>, zugegriffen am 22.12.2022 (vgl. S. 6)

¹⁶ Alles ist mit Allem verbunden: Traditionelles Gedankengut, aufgegriffen zum Beispiel von Hildegard von Bingen und Paracelsus

Kommunikation mit Pflanzenfotos¹⁷ gewählt. Die Pflanzen in ihrem ursprünglichen Habitat aufzusuchen, um mit ihnen zu kommunizieren, wurde bereits hinreichend untersucht (vgl. Gagliano/ Koechlin). Zu Kommunikation mit Pflanzen anhand von Pflanzenfotos sind keine vergleichbaren Forschungsarbeiten bekannt.¹⁸

Den Teilnehmenden wurden zwei Pflanzen mit je vier Bildern aus verschiedenen Perspektiven¹⁹ gezeigt. Dies für die Dauer von jeweils drei Minuten pro Bild. Das erste Bild der Heilpflanzen war eine Makroaufnahme²⁰. Jede Testperson betrachtete auf diese Weise zwei verschiedene Heilpflanzen und insgesamt acht Bilder und machte gleichzeitig Notizen zum Erlebten²¹ auf einem vorgelegten Erfassungsbogen. Die Erfassungsbögen (vgl. Anhang) gaben, ausser der Textzuordnung zu den Abbildungsnummern, keinerlei Leitplanken vor, damit eine grösstmögliche Unvoreingenommenheit der Probandinnen gewährleistet werden konnte (Qualitative Methodik: Dal Cero, 2022). Die Teilnehmenden wurden angeleitet, nicht ausschliesslich auf ihre visuelle Aufmerksamkeit zu fokussieren, sondern für die ganze Bandbreite ihrer Wahrnehmungen offen zu sein, das heisst auch Körperempfindungen, Gefühle, Geräusch-, Duft- und Geschmacksempfindungen zu notieren – und dabei den Fokus immer auf der Fragestellung nach der Heilkraft der Pflanze zu halten.

Zum Schluss füllten die Probandinnen einen Fragebogen (vgl. Anhang) aus. Die semistrukturierte Vorgehensweise mit dem frei ausfüllbaren Erfassungsbogen²² einerseits, und dem strukturierten Fragebogen andererseits, ermöglichte das Zusammentragen einer grösstmöglichen Vielfalt an Informationen. (Wegmann, 2013:21). Diese dienten als Basis, um

¹⁷ Sie steht für die kontemporäre Form der Kontaktaufnahme des Menschen mit seinem Gegenüber, passend zu unserem digitalisierten und multimedial geprägten Leben, zumindest hier in der modernen westlichen Welt. Die virtuelle Pflanzen-Bilderschau und kann als zeitgemässes Kommunikationsmodell (vgl. S. 4/ 5) gesehen werden.

¹⁸ Eine Gegenüberstellung von Ergebnissen aus der Kommunikation mit lebenden Pflanzen und der Kommunikation mit Pflanzenfotos zu untersuchen, wäre eine weitere spannende Forschungsfrage. In dieser Studie wird ausschliesslich eine mögliche Kommunikation mit Pflanzen über Fotos untersucht und ob die spezifische Frage nach deren Heilwirkung beantwortet werden kann.

¹⁹ Verschiedene Perspektiven derselben Pflanze zu betrachten, kann als mögliches Modell gesehen werden, um die Wahrnehmungsdimension innerhalb der Kommunikation möglichst breit zu halten. Sicher wäre auch die Betrachtung von nur einer Fotografie und/oder einzelner Pflanzenfotos verschiedener Pflanzen aufeinanderfolgend ein interessanter Ansatz.

²⁰ Die Probandinnen haben unterschiedliche Fachkenntnisse zum Thema Heilpflanzen und Botanik. Mit der Verwendung von Makrofotos kann das Erkennen der Pflanze und somit den Einfluss des Erfahrungswissens beim Betrachten der jeweils ersten Abbildung zu einem grossen Teil ausgeklammert werden. Zudem könnten sich mit dieser Vorgehensweise auch die Hypothese bestätigen, dass auch schon der Kontakt zu einem Teil (Mikroteil) der Pflanze ausreicht, um mit ihr kommunizieren zu können (vgl. Narby, 2001:175).

²¹ Genau wie bei Pflanzenbegegnungen in der freien Natur, gibt es bei der Bildbetrachtung Stör- und Beeinflussungsfaktoren: Zum Beispiel die Auswahl der Pflanze, die Auswahl der Fotos, als auch der Blick des Fotografen können einen direkten Einfluss auf die Wahrnehmungen der Probandinnen haben. Auf einige der möglichen Störfaktoren wird in dieser Arbeit eingegangen (vgl. S. 11 - 13).

²² Qualitative Erfassung von Wahrnehmungen.

die gemachten Erfahrungen der Testpersonen in einen quantitativen Kontext zu bringen und die eingangs erwähnten Fragen zu beantworten (vgl. S. 3).

Auswertung

Zur qualitativen Auswertung wurden die Notizen unter folgenden Aspekten geordnet:

- 1. Zusammenfassung der Notizen je Bild:** Die Nennungen der Probandinnen je Bild (vgl. S. 14 - 17) wurden sortiert (vgl. Anhang Tabelle 4 /5). Präzise und markante Nennungen pharmakologischer oder erfahrungsmedizinischer Wirkung wurden aus dem Text extrahiert und visuell dargestellt.²³ → Verschafft einen Überblick über die markanten Nennungen von Wirkungen der Pflanzen, zeigt die Auswirkung der Wahl der fotografischen Perspektive (Betrachtungswinkel) sowie der botanischen und pharmazeutischen Kenntnisse der Probandinnen (vgl. S. 14 - 17).
- 2. Grobsortierung der Notizen:** Die Nennungen der Probandinnen wurden 22 verschiedenen pharmakologischen und erfahrungsmedizinischen Wirkungen der Pflanzen zugeteilt.²⁴ → Visualisiert die Bandbreite der Nennungen (vgl. S.18/ Anhang Tabelle 6/ 7).
- 3. Vergleich der Notizen:** Die Nennungen der Probandinnen innerhalb der 22 Zeilen der Tabellen 6 und 7 (vgl. Punkt 2) wurden zusammengefasst.²⁵ Es wurden nur grundsätzlich zuordenbare Begriffe/ Nennungen der Probandinnen berücksichtigt. Doppel- und Mehrfachnennungen wurden jeweils nur einmal aufgeführt. → Mögliche Kongruenzen oder Annäherungen zwischen Nennungen der Probandinnen und der Wirkung der Pflanze lassen sich so vergleichen (vgl. S. 19 - 21).
- 4. Wordcloud erstellen:** Die gesamten Notizen aller Probandinnen wurden zu einer Wordcloud verarbeitet. Synonyme Begriffe wurden vorgängig lemmatisiert und zusammengefasst. → Verschafft anhand der vereinfachten Visualisierung einen Überblick über die meistgenannten Begriffe und lässt einen direkten Vergleich zwischen den beiden Pflanzen *Plantago lanceolata* und *Malva sylvestris* zu (vgl. S. 22 - 24).

²³ Diese Vorgehensweise ist in sich ungenau. Hier soll insbesondere ersichtlich werden, ob von den Probandinnen markante Nennungen zur Wirkung der Pflanzen (Qualität der Nennungen) gemacht worden sind und ob Unterschiede bei den verschiedenen Bildperspektiven (Bildnummern) erkennbar sind.

²⁴ Diese Vorgehensweise ist in sich ungenau.

²⁵ Doppel- und Mehrfachnennungen werden jeweils nur einmal aufgeführt.

3 Ergebnisse und Diskussion

Die Kommunikation mit Pflanzen ist für uns nicht alltäglich, zumindest verwenden wir jene Begrifflichkeit in der Regel nicht. Auf der Suche nach Testpersonen für diese Projektarbeit kam oft der Einwand: «ich glaube nicht, dass *ich* das kann». In unseren Köpfen scheint sich die Idee festgesetzt zu haben, dass es gewisse Voraussetzungen, gar Konditionierungen und Begabungen braucht, um mit Pflanzen «sprechen» zu können, und dass dies speziellen Menschen wie Schamanen und Sehern vorenthalten ist.

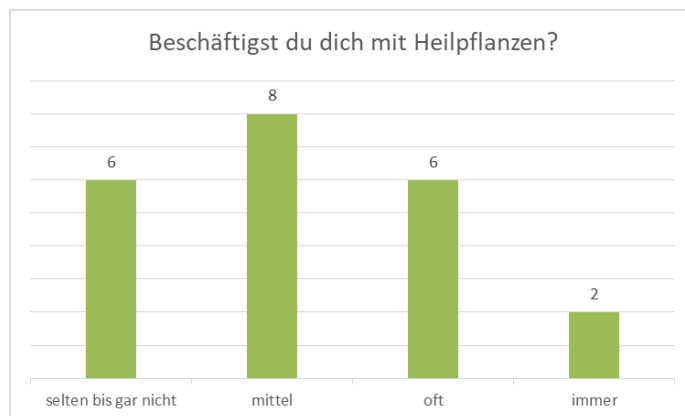


Abbildung 1: Auswertung Fragebogen zur Heilpflanzenkenntnis der Testpersonen

Für diese Projektarbeit wurden Personen aus verschiedenen Interessens- und Berufsgruppen befragt, auch solche, die sich nicht generell mit Heilpflanzen und Gesundheit beschäftigen. Nur 2 der 22 Teilnehmerinnen gaben an, sich *immer* mit Heilpflanzen zu beschäftigen. Die meisten Probandinnen beschäftigen

sich *mittel* oder *selten bis gar nicht* mit Heilpflanzen. Von der Gruppe der im Gesundheitswesen tätigen Probandinnen (11), beschäftigen sich nur gerade drei *oft* oder *immer* mit Heilpflanzen und acht *mittel* oder *selten bis gar nicht*.

Bereits das Faktum, dass alle Teilnehmerinnen die Erfassungsbögen (vgl. Anhang) mit allen acht möglichen Feldern in der vorgegebenen Zeit ausgefüllt haben, zeigt auf, dass bei sämtlichen Probandinnen zumindest eine gewisse Inspiration, vielleicht sogar Kommunikation, stattgefunden hat.²⁶ Die These, dass das Zwiegespräch mit Pflanzen bestimmten Menschen vorbehalten ist, wird von Fachleuten wie Kalbermatten (Kalbermatten, 2022), Rättsch (Rättsch, 2022:19) und Künzle (Künzle, 1961:160/161) unterstützt. In Anbetracht der homogenen Notizen der Probandinnen dieser Studie und der hohen Übereinstimmungen mit der Vergleichsliteratur (vgl. Tabellen 2/ 3, S. 20/ 21), können wir diese Annahme aber nicht unterstützen. Eher scheint es, dass die Kommunikation allgemein möglich und für viele Menschen zugänglich ist.

Auch die These der *Übung* (Kalbermatten, 2022) bestätigte sich im Rahmen dieser Projektarbeit nicht. Für 9 der 22 Probandinnen (41 %) war diese Art der Pflanzenbetrachtung

²⁶ Die Qualität der Notizen wird auf den Seiten 13-24 aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet.

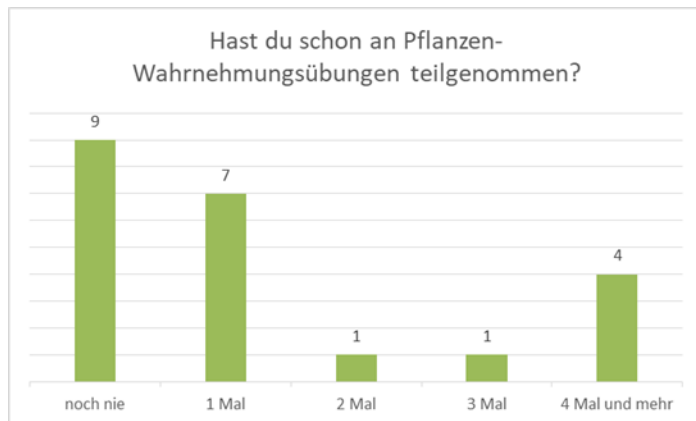


Abbildung 2: Auswertung Fragebogen zu Affinität und Übung

neu. Von den übrigen Testpersonen haben 27 % (6) bereits zwei oder mehrmals an solchen Pflanzen-Wahrnehmungsübungen teilgenommen (vgl. S. 8). Die Notizen der einzelnen Probandinnen unterscheiden sich, soweit dies beurteilt werden kann, nicht signifikant voneinander. Nur eine Probandin erwähnte, als sie sie

die Pflanze *Spitzwegerich* erkannte, unter anderem eigene Erfahrungen, wie: «Bestes Pflaster der Welt» und «Ich erinnere mich an viele kleine und grössere Verletzungen, wo mir diese Blätter schon geholfen haben». Mit der Aussage: «Meine Haut fühlt sich an, ob sie gerne von dieser Pflanze im Gesicht berührt werden will» verhartete jedoch auch sie, wie alle anderen Teilnehmenden, im *fühlenden und visuellen Kommunikationsmodus*, den sie scheinbar willkürlich und unsystematisch beim ersten Bild (vgl. S. 14/ 16) eingenommen hat. Bei diesem ersten Bild haben im Durchschnitt nur gerade 4 % der Testpersonen die Pflanze auf dem Bild erkannt.²⁷ Die formulierten Wahrnehmungen wurden von den Probandinnen meist aus der beobachtenden Perspektive und stichwortartig beschrieben. Eine Probandin benützte subjektive Formulierungen wie «Hier bin ich – DAS bin ICH», «Ich schaffe das – ich kann das – ich bin gut, wie ich bin» und umschreibt diese gleich selber in Stichworten wie: «Präsenz», «grosses Selbstvertrauen», «Zuversicht» und «Optimismus». Formulierungen wie «Ich bin für dich da», «Ich helfe dir weiter» und «Wenn du etwas hast, komme zu mir, ich helfe dir innerlich und äusserlich» deuten auf einen gegenseitigen Dialog hin und können als gelungene Kommunikation mit der Pflanze angesehen werden. Jedoch tun dies auch objektiv beschreibende Notizen wie «Ich wusste, wenn ich mich verletze, kühlt sie mich», «Schutz», «kräftig» und «Es ist, als würde nicht ich beobachten, sondern als würde ich beobachtet.». Die folgende Tabelle (Tabelle 1) zeigt auf, dass die Notizen einer Probandin, die Pflanzen *nicht liebt*²⁸, die Pflanze noch *nicht erkannt* hat, *ungeübt* ist in Kommunikation mit Pflanzen und *keinen Gesundheitsberuf* ausübt, Probandinnen mit anderen Voraussetzungen in nichts nachsteht. Unterschiede sind jedoch in der Art des Formulierens zu erkennen (vgl. Tabelle 1, S. 13). Das Rekurrenieren der oft bildhaften Sprache ist herausfordernd und die darauffolgende Zuordnung zu den entsprechenden medizinischen Wirkungen bleibt oft ungenau.

²⁷ Und das Erkennen wiederum sagt noch nichts über empirische Kenntnisse der Probandinnen aus.

²⁸ 2 der 22 Probandinnen (9 %) geben an, Pflanzen nicht zu lieben.

Tabelle 1: Einblick in die repräsentativen Notizen von vier Probandinnen zu Pflanze 1

Bild 1: <i>Plantago lanceolata</i> (vgl. S. 14) Notizen von Probandin 6 (Projektingenieurin Gebäudetechnik) 1 x an einer Pflanzen-Wahrnehmungsübung teilgenommen	Bild 2: <i>Plantago lanceolata</i> (vgl. S. 14) Notizen von Probandin 10 (Astrologin) noch nie an einer Pflanzen-Wahrnehmungsübung teilgenommen
offen öffnet oberer Brustraum Atmung / Lunge Kribbeln in den Füßen, Hände, Zunge Fokus in der Mitte des Bildes gegen Ende der Zeit stellt sich Gelassenheit ein ein leichtes Schmunzeln geht über meine Lippen	Erhabend Zwei - Zwillig Öffnend Starke Mitte – Mitte/Herz stärkend Gute Verwurzelung Kommunikation nach Aussen Weisheit Gegensätzlich – lieblich und stark
<i>Pflanze noch nicht erkannt</i> <i>Liebt Pflanzen nicht</i>	<i>Pflanze noch nicht erkannt</i> <i>Liebt Pflanzen</i>
Bild 3: <i>Plantago lanceolata</i> (vgl. S. 15) Notizen von Probandin 20 (Heilerin) noch nie an einer Pflanzen-Wahrnehmungsübung teilgenommen	Bild 4: <i>Plantago lanceolata</i> (vgl. S. 15) Notizen von Probandin 4 (Drogistin) 4 x und mehr an einer Pflanzen-Wahrnehmungsübung teilgenommen
Streben nach innerer Grösse und aufgerichtet werden. Ein Wir – Gefühl kommt auf. Wasserspeichernd.	Hat Ziele die sie sich vornimmt, setzt ihren Kopf durch, Menschen die ihr wichtig sind pflegt sie den Kontakt, die anderen müssen ihr nicht zu nahe kommen, weiss sich zu wehren/ verteidigen, hat den Überblick, geordnetes Chaos (findet alles, egal wie unübersichtlich es sein kann), findet für alles eine Lösung, fantasievoll, jemand der viele Ideen hat, ideenbringend wenn man nicht weiterweiss, drückt gerne mal ein Auge zu, nicht streng sondern eher locker/ gelassene Mentalität, denkt mit dem Herzen, gefühlsvoll, neugierig, wissensgierig, interessiert an bestimmten Dingen
<i>Pflanze nicht erkannt</i> <i>Liebt Pflanzen</i>	<i>Pflanze erkannt</i> <i>Liebt Pflanzen</i>

Pflanzenbilder mit genannten pharmakologischen und erfahrungsmedizinischen Begriffen: Zusammenfassung der Notizen je Bild.

Markante Nennungen im Kontext der pharmakologischen oder erfahrungsmedizinischen Wirkung (vgl. Tabellen 2/ 3 S. 20/21) wurden extrahiert und mit dem jeweiligen Pflanzenbild visuell dargestellt (vgl. S. 14 - 17). Dabei wird ersichtlich, dass beim jeweils ersten Bild von den Teilnehmerinnen am meisten präzise Nennungen der Wirkung gemacht worden sind, obwohl bei diesem Bild (Makroaufnahme) nur gerade 4 % der Probandinnen die Pflanze bereits erkannt haben²⁹ (vgl. S. 14 und 16). Die Probandinnen brachten auch bei den weiteren Bildern wider Erwarten kaum eigenes Erfahrungswissen in die Notizen mit ein (vgl. S.12).

²⁹ Die Fokussierung auf ein Mikroteil lässt sich scheinbar auf die ganze Pflanze ausdehnen oder umgekehrt, die Information bleibt immer gleichwertig (vgl. Narby, 2001:175).

Spitzwegerich *Plantago lanceolata*

Bild 1: 2 von 22 Probandinnen (9 %) erkennen die Pflanze.

Nennung pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Begriffe³⁰:

Antibakteriell, öffnet oberen Brustraum, kühlend, Atmung/ Lunge, Kommunikation, ich bin kurzatmig – bringe den Atem nur bis in die Brust hinunter



Abbildung 3: *Plantago lanceolata*, Blüte, Bild: <https://www.pixabay.com>, Pete

Bild 2: 8 von 22 Probandinnen (36 %) erkennen die Pflanze.

Nennung pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Begriffe:

Klarheit, krampflösend, Lunge oder Niere, kann unterdrückte Gefühle an die Oberfläche bringen, stärkend, öffnend, alles ist drin – was ich brauche



Abbildung 4: *Plantago lanceolata*, Blüte, Bild: W. Wohlers, JKI (2020)

³⁰ Extrahierung aus den Notizen aller Probandinnen je Bild (vgl. Anhang Tabellen 4/ 5).

Bild 3: 18 von 22 Probandinnen (82 %) erkennen die Pflanze.

Nennung pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Begriffe:

Feuchtigkeit spendend, Insektenstiche, sauer (Geschmack), Blutfluss, Standhaftigkeit, wasserspeichernd, alles ist in der Ordnung, sehr kraftvoll



Abbildung 5: *Plantago lanceolata*, Bild: Hof Neufallenbach, Fotografie: Patrick Lussi (2021)

Bild 4: 20 von 22 Probandinnen (91 %) erkennen die Pflanze.

Nennung pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Begriffe:

Schützend, Gemeinschaft, ideenbringend – wenn man nicht weiter weiss, schleimlösend, bitter, Anblick versetzt Stiche, abwehrend, lösend, Klos im Hals



Abbildung 6: *Plantago lanceolata*, Bild: Hof Neufallenbach, Fotografie: Patrick Lussi (202

Wilde Malve *Malva sylvestris*

Bild 1: 0 von 22 Probandinnen (0 %) erkennen die Pflanze.

Nennung pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Begriffe³¹:

Weich, antiphlogistisch, gebärend, aufbrechend, Immunsystem, fiebersenkend, resttoxische Substanzen und Erregergifte ausleitend, kühlend im Brustbereich, weibliche Organe

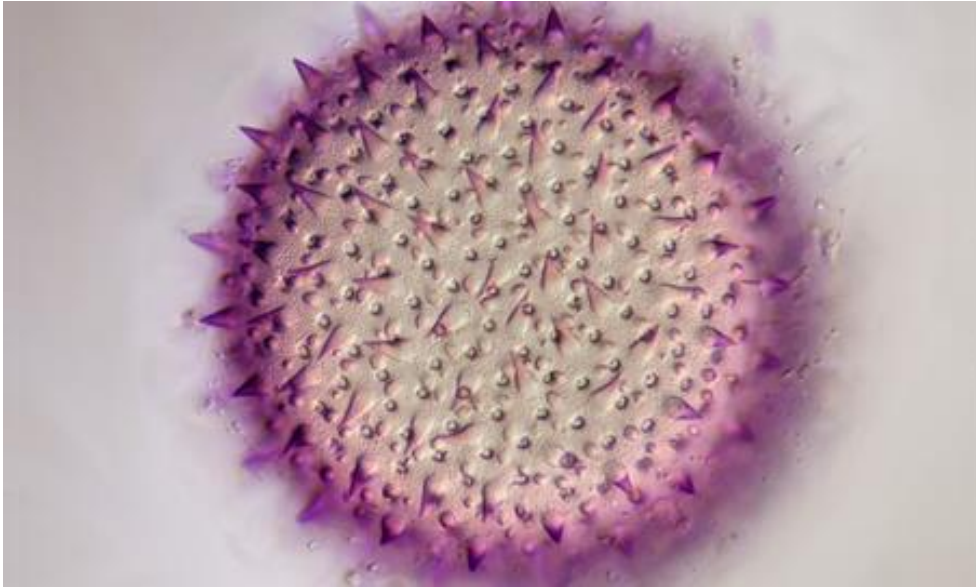


Abbildung 7: *Malva sylvestris*, Pollen, Bild: <https://www.mikroskopie-forum.de/> Ralf Wagner

Bild 2: 16 von 22 Probandinnen (73 %) erkennen die Pflanze.

Nennung pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Begriffe:

Beschützend, venenstärkend, öffnend, Lunge, befreiend, lösend, fließend, harmonisierend, süß (Geschmack), schleimig, speichelbildend, Unterstützt den Fluss – Blutfluss, feucht

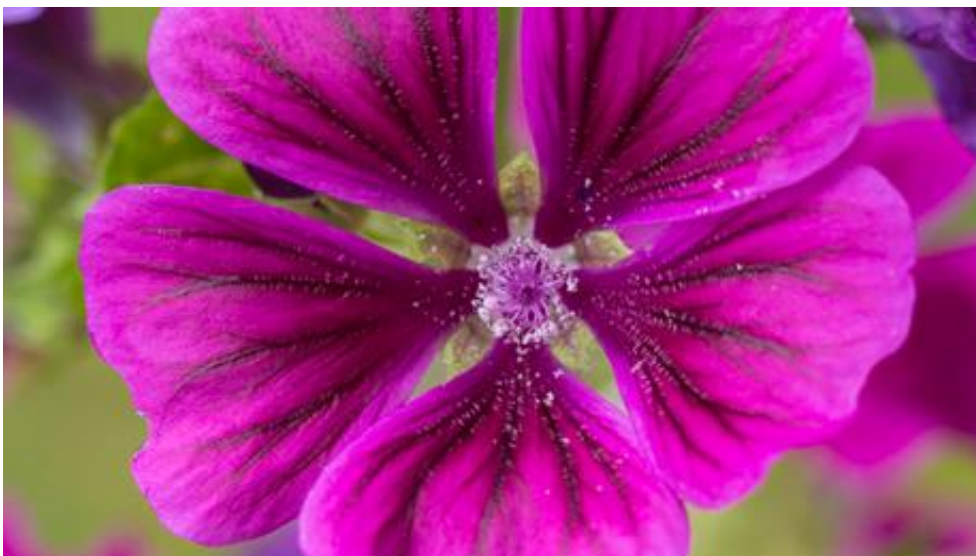


Abbildung 8: *Malva sylvestris*, Blüte, Bild: <https://www.makrotreff.de/> Mainecoon

³¹ Extrahierung aus den Notizen aller Probandinnen je Bild (vgl. Anhang Tabellen 4/ 5).

Bild 3: 19 von 22 Probandinnen (86 %) erkennen die Pflanze.

Nennung pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Begriffe:

Empfangend, zusammenziehend, schützend, Plazenta – Geburt – Ursprung, Atem, die Brust – aber auch der verspannte Nacken und Zwischenschulterblattbereich werden angesprochen



Abbildung 9: *Malva sylvestris*, Bild: Hof Neufallenbach, Fotografie: Patrick Lussi (2021)

Bild 4: 19 von 22 Probandinnen (86 %) erkennen die Pflanze.

Nennung pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Begriffe:

Gedanken beruhigend, hilft einem auf den Boden zu kommen = Aggressionen bewältigen, atemfrei, kommunikationsfördernd, Wahrnehmung im Körper – hatte ein Kratzen im Hals



Abbildung 10: *Malva sylvestris*, Bild: Hof Neufallenbach, Fotografie: Patrick Lussi (2021)

Grobsortierung der Notizen

Mit der Zuteilung aller gemachten Notizen zu 22 pharmakologischen und erfahrungsmedizinischen Wirkungen der Pflanzen und der zusätzlichen Zeile *Information nicht zuordenbar* konnten die Notizen in einem ersten Schritt grob sortiert werden. Diese Vorgehensweise ist in sich ungenau. Sie lässt jedoch einen ersten Überblick zur Bandbreite der Nennungen zu und erleichtert deren Zusammenfassung in einem nächsten Schritt (vgl. S. 20 - 22). Bereits für die Probandinnen war das in Worte fassen, des während der Bilderschau Erlebten, möglicherweise mit Schwierigkeiten verbunden (vgl. S. 12). Auch das Sortieren, bzw. Zuordnen der Notizen zu den beschriebenen Wirkungen der Fachliteratur (vgl. Anhang Tabellen 6/ 7) war herausfordernd. Selten gab es ganz klare Zuordnungsmöglichkeiten. Entweder war der Beschrieb zu schwammig und zu wenig fassbar, oder der Begriff hätte in mehrere Zeilen gleichzeitig gepasst. Mehrere der Vergleichszeilen (Zeilen der Spalte «Pharmakologische und erfahrungsmedizinische Wirkung», der Tabellen 6/ 7) hatten zudem eine analoge Aussage inne, zum Beispiel Begriffe wie *Schutz*, *Abwehr*, *Verteidigung* könnten allesamt für Wirkungen wie *antiphlogistisch*, *antibiotisch*, *antibakteriell*, *antiviral* und *immunstimulierend* stehen. Alle von den Probandinnen genannten Begriffe wurden jedoch nur einer der möglichen Zeile zugeordnet (vgl. Anhang Tabellen 6/ 7). Viele Begrifflichkeiten wurden mehrfach erwähnt und dementsprechend mehrfach zugeordnet. Pharmakologische Fachbegriffe wurden verhältnismässig selten genannt (vgl. S. 14 - 17).

Anhand der Notizen wurden die beiden Pflanzen von sämtlichen Teilnehmenden als geniessbar eingestuft. Hier wäre es interessant, als Vergleich Bilder einer ungeniessbaren oder gar giftigen Pflanze zu zeigen, um mögliche Abweichungen in dieser Rubrik zu erkennen. Die Vergleichszeile «Information nicht zuordenbar» darf nicht ausser Acht gelassen werden. Hier gibt Raum für Heilwirkungen, die in der verwendeten Vergleichsliteratur nicht erwähnt worden sind. Bei *Malva sylvestris* zum Beispiel wurde der Begriff «Ausdauer» von den Probandinnen wiederholt erwähnt. Im Kontext der beschreibenden Formulierung «starker, ausdauernder Stängel in der Mitte» konnte der Begriff der Vergleichszeile *Verhilft zu mehr Selbstvertrauen und Kontaktfreudigkeit (fehlendes Zugehörigkeitsgefühl)* zugeordnet werden. Ansonsten fiel der Begriff «Ausdauer» der Zeile *Information nicht zuordenbar* zu (vgl. Anhang Tabelle 7). Es ist nicht auszuschliessen, dass *Malva sylvestris* und «Ausdauer» in einen medizinisch relevanten Zusammenhang gebracht werden könnten.

Damit die Streuung der Nennungen visualisiert werden konnte, wurde jeweils die Nummer des Bildes, bei welchem die Notiz erwähnt wurde, erfasst. Die Probandinnen haben bei ihren

Notizen zu allen vier Bildern je Pflanze grossmehrheitlich die ganze Breite der möglichen Zuordnungen erwähnt (vgl. Anhang Tabelle 6/ 7). Zu Bild 1 beider Pflanzen, konnten Notizen zu 41 von 46 möglichen Zeilen zugeordnet werden. Dies entspricht einer Erfassungsbreite von 89 %. Auch bei den restlichen drei Bildern liegt die Erfassungsbreite in diesem Bereich.

Vergleich der Notizen

Um einen Überblick über mögliche Kongruenzen oder Annäherungen (Vergleich) zwischen Nennungen der Probandinnen und der pharmakologischen und erfahrungsmedizinischen Wirkung der Pflanze zu erhalten, wurden die Notizen auch innerhalb der Vergleichszeilen der Tabellen 6 und 7 *Grobsortierung der gesamten Notizen aller Probandinnen* zusammengefasst (vgl. Tabellen 2/ 3, S. 20/ 21). Mehrfachnennungen wurden nun nur noch einmal aufgeführt und nur grundsätzlich zuordenbare Nennungen berücksichtigt. Diese Vorgehensweise dient der Extrahierung vergleichbarer Nennungen und lässt mögliche Kongruenzen erkennen. In den Tabellen 2 und 3 (vgl. S. 20/ 21) wird so ersichtlich, ob und wie ähnlich die gemachten Notizen und gewählten Begrifflichkeiten der Probandinnen sind. In einigen Zeilen sind die Übereinstimmungen markant. Zum Beispiel wurde die kühlende Wirkung von Spitzwegerich mit den treffenden Begriffen *kühlend, Wahrnehmung im Körper – kühlend, strahlt Kälte aus, wie kleine kühle Tupfer, kühlende Kussmunde* umschrieben. Zu «expektorierend/ auswurfördernd/ Atemwege» wurden Nennungen gemacht wie *öffnet oberer Brustraum, Atmung / Lunge, schleimlösend, nach aussen tragend, lösend, ich bin kurzatmig, wohltuend in der Brust (bringt Weite rein), ausdehnen und sammeln und dann speichern in den Zellen war der Impuls und der ganze Körper wurde warm, Klos im Hals, durchatmen*. In anderen Spalten wiederum sind die Kongruenzen schwieriger zu erkennen. So konnten der lungengewebefestigenden Wirkung von Spitzwegerich Notizen wie *hält zusammen, Gefässe zusammenziehend, festgehalten, strukturiert, tragend, stabil, Zähigkeit, macht enger* zugeordnet werden.

Auch wenn für diesen Vergleich keine Mehrfachnennungen und nur grundsätzlich zuordenbare Nennungen der Probandinnen verarbeitet worden sind, sind die Kongruenzen zu den beschriebenen Wirkungen in der Fachliteratur insgesamt beachtlich. Insbesondere in Anbetracht der Tatsache, dass die beiden Pflanzen während der Bilderschau von einigen Probandinnen bis zuletzt nicht erkannt worden sind (vgl. S. 14 - 17). Zudem verharrten die Probandinnen während der gesamten Bilderschau vorwiegend im fühlenden und visuellen Kommunikationsmodus und beschrieben in ihren Notizen kaum eigenes Erfahrungswissen (vgl. S. 12).

Tabelle 2: Vergleich zwischen Nennungen der Probandinnen und pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Wirkung von Spitzwegerich *Plantago lanceolata*:

Pharmakologische und erfahrungsmedizinische Wirkung:	Nennungen der Probandinnen - Auszug aus den Notizen:
hämostyptisch/ blutstillend ⁵⁾	Blutfluss, Blut - venenheilend, Gefässe, Lanze, Lebensader
blutreinigend ⁵⁾	Äderchen-Blutversorgung-reinigend, Niere
wundheilend ²⁾³⁾⁵⁾⁷⁾	bestes Pflaster der Welt, ich wusste wenn ich mich verletze - kühlt sie mich, einwickeln, viele Bahnen zusammenheilen
antiphlogistisch/ entzündungshemmend ¹⁾²⁾⁶⁾	schützend gegen Innen, Abwehr
reizmildernd / Neuralgien im Gesicht ³⁾⁴⁾⁵⁾	ich empfand die Blätter als sehr beruhigend – kühlend, ein Streicheln auf meiner Haut war wahrnehmbar und so eine Sanftheit, Empfangen-fein-nach-innen-leitend, spüren
Insektenstiche/ Juckreiz und Schwellung ⁵⁾⁶⁾	Insektenstiche, Anblick versetzt Stiche, wie ein grosses Insekt
kühlend ⁷⁾⁴⁾	kühlend, Wahrnehmung im Körper – kühlend, strahlt Kälte aus, wie kleine kühle Tupfer, kühlende Kussmunde
lungengewebefestigend ⁶⁾	hält zusammen, Gefässe zusammenziehend, festgehalten, strukturiert, tragend, stabil, Zähigkeit, macht enger
expektorierend/ auswurfördernd/ Atemwege ¹⁾³⁾	öffnet oberer Brustraum, Atmung / Lunge, schleimlösend, nach aussen tragend, lösend, ich bin kurzatmig, wohltuend in der Brust (bringt Weite rein), ausdehnen und sammeln und dann speichern in den Zellen war der Impuls und der ganze Körper wurde warm, Klos im Hals, durchatmen
mucilaginos/schleimbildend/schleimhautschützend ¹⁾²⁾³⁾	wasserspeichernd, abdeckend, verpackt, schützend
antibiotisch/ antibakteriell/ antiviral ¹⁾²⁾³⁾⁷⁾	antibakteriell, abwehrend, schützend, kleine Stoppschilder
Allheilmittel ⁵⁾	wenn du etwas hast - komm zu mir ich helfe dir innerlich und äusserlich, Pflanze für vieles gut, Weisheit, wohlwollend, drei Ebenen - Dreieinigkeit, alles ist drin - was ich brauche, Vielfalt
immunstimulierend, anregend ²⁾⁶⁾	Ordnung - alles ist in Ordnung, widerstandsfähig, abwehrend, immer da, präsent, gut Abgrenzen können, fühlt sich an wie ein Eindringen - merke wie ich Widerstand aufbaue
Rekonvaleszenz/ stärkend ¹⁾⁶⁾	Stärke, Standhaftigkeit, Lebenskraft, macht mich gross und breit, nach oben ziehend, von der Mitte getragen, begradigen, stärken, Streben nach innerer Grösse und aufgerichtet werden, gute Verwurzelung, stolz nach oben strebend
stärkend bei Hoffnungslosigkeit / mutmachend ¹⁾	ich schaffe das - ich kann das - ich bin gut wie ich bin, Zuversicht, zerbrechlich – aber dennoch stark, Unsicherheit, lichtvoll, umarmende Leichtigkeit, auch verspürte ich wie Trost - mein Gemüt wurde erhellt, mutig - siegessicher
antioxidativ/ zellschützend ²⁾	schützend, umrundet, wohlwollend
spasmolytisch /krampflösend ²⁾	krampflösend, mein Körper kann sich etwas entspannen
hepatoprotektiv/ leberschützend/ laxativ / abführend/ magenfermentregulierend ¹⁾²⁾	Bitter, Wärme im Bauch, kribbeln in Magengegend
Förderung der Resorption Wirkstoffe anderer Herkunft ²⁾	Viele zusammen sind stark, Zusammenfügen – obwohl die Bewegungen unterschiedlich sind, Verbundenheit,
Kühlt Intensive, feurige Emotionalität ab/ Klarheit ⁴⁾	klare Sicht auf eine Situation geben, Gelassenheit, konzentriert, erlöst mich vom Durcheinander, Sehkraft wird gestärkt – mit den Augen viel klarer und präziser sehen
Kommunikation /astrologische Signatur: Merkur (Zwillinge/ Jungfrau) ⁸⁾	Kommunikativ, Zwilling, die Pflanze erscheint mir wie ein Forscher der einen Forscherdrang hat und seine Fühler ausstreckt um mit der Aussenwelt zu kommunizieren
Essbar ⁶⁾	Speichelfluss erhöht, gluschtet mich zum Probieren - Essen
¹⁾ Vonarburg, 2010: 198-400 ²⁾ Büechi, Wegener, 2005: 167-170 ³⁾ Blaschek, 2016: 505-508 ⁴⁾ Kalbermatten, 2012: 59 ⁵⁾ Baumann, 2018: 153 ⁶⁾ Bissig, 2021: 44-49 ⁷⁾ Bissig, 2021: 24-27 ⁸⁾ Rippe, Madejsky, 2006:110	Die komplette Zusammenfassung der Erfassungsbögen und Vergleichstabellen 6 und 7 finden sich im Anhang.

Tabelle 3: Vergleich zwischen Nennungen der Probandinnen und pharmakologischer und erfahrungsmedizinischer Wirkung von Wilder Malve *Malva sylvestris*:

Pharmakologische und erfahrungsmedizinische Wirkung:	Nennungen der Probandinnen - Auszug aus den Notizen:
antioxidativ/ zellschützend ²⁾	Schutz, erinnert mich an Zellen
wundheilend ²⁾⁵⁾⁷⁾	Heilend, zusammenziehend – schützend, Blutadern
antiphlogistisch/ entzündungshemmend ¹⁾²⁾	Antiphlogistisch, rechtes Ohr pulsiert stark und ist heiss
desinfizierend/ antibakteriell/ antimikrobiell ¹⁾²⁾³⁾	Abwehrend, steril, schützend nach innen, filternd, antiviral
Insektenstiche ²⁾	Spitzig, sehr viele Spitzen
kühlend ⁵⁾	Kühl, Schnee, frisch – kalt – nass, kühlende Erscheinung
hustenreizlindernd/ hustenstillend ²⁾³⁾⁶⁾	Befreiend, tief durchatmen, kühlend im Brustbereich, lösend, Lunge, erinnert an Lungenflügel, Gefühl geht in die Brust, Atem, hatte ein Kratzen im Hals, wieder spüre ich Bewegung im Brustraum – aber diesmal eher eckig – kantig und zickzack
erweichend ³⁾⁶⁾	Weich, aufbrechend, von innen nach aussen, ausleitend, harte Arbeit, sie schenkt mir so viel Weichheit, öffnend
mucilaginos/ schleimbildend / einhüllend / schleimhautschützend ¹⁾²⁾⁵⁾	Schleimig, umhüllend, feucht, leicht schleimend, einhüllend, Schutzschicht. luftig – im Innern hat es kleine Luftbläschen
Haarregeneration ²⁾	Beissen am Kopf und vor allem in den Haaren
Augenleiden (trockene Augen) ⁶⁾	sieht in der Mitte aus wie ein Auge mit Wimpernhaare
immunstimulierend ²⁾	Immunsystem, abwehrend, warnend gegen aussen, Verteidigung, starke Schutzfunktion, komm mir nicht zu Nahe
gewebefestigend / verbessert die Elastizität von Gewebe und Blutgefässen / gewebestärkend ²⁾	venenstärkend, Blutgefässe beleben, erinnert an starke Gefässe – Herzkranzgefässe, sehr sehr stark –reissfest
Laxativ/ abführend / verdauungsfördernd/ Sodbrennen antiulzerogen – Magengeschwüre ¹⁾²⁾	resttoxische Substanzen und Erregergifte ausleiten, Wohlfühl im Bauch, Körpergefühl im Bauch, befreiend
Schönheitstonikum Anti-Aging ²⁾⁶⁾	Schönheit von innen und aussen, wunderschön, superschön, meine Haut fühlt sich an - als ob sie gerne von dieser Pflanze im Gesicht berührt werden will, wie Phönix aus der Asche, anmutig, ich will gesehen werden, ein Kunstwerk, Genialität
spasmolytisch /krampflösend ²⁾	Massageball, Verspannung im Schulterbereich - Rücken, die Brust - aber auch der verspannte Nacken und Zwischenschulterblatt Bereich werden angesprochen
Menstruationsbeschwerden/ Dysmenorrhoe/ schmerzlindernd ²⁾	blutig, rote Adern im Ansatz Blattstiel/Blatt, unterstützt den Fluss - Blutfluss
Weiblichkeit und Fruchtbarkeit/ uteruskontraktionsverstärkend Geburt/ astrologische Signatur: Venus (Stier/ Waage) ⁵⁾²⁾⁸⁾	Plazenta – Geburt – Ursprung, erinnert an eine (befruchtete) Eizelle (mit Stacheln), weibliche Organe – fruchtbar – stimulierend, sie erlaubt mir weich fühlend – weiblich zu sein – meine Weiblichkeit zu leben, Scheitel Chakra, Keim, empfangend, gebärend, entwickelnd
Verhilft zu mehr Selbstvertrauen und Kontaktfreudigkeit (fehlendes Zugehörigkeitsgefühl) ¹⁾	grosses Selbstvertrauen, Trau dich, Entfaltung, , Heilpflanze bei psychische Themen, wirkt im 1. Moment offen und freundlich - man kann ihr trotzdem nicht nahe kommen, einladend und abweisend zugleich, Gefühl von „Abweisung“, sie lässt mich Enge überwinden, nach oben gerichtet
Sanftheit/ Besänftigung ⁵⁾	Feinfühlend, Gedanken beruhigend, furchteinflössend (angstlösend), Sanftheit, Mittig sein – harmonisierend
Wirksamkeitsverbesserung durch komplementäre Wirkstoffe ²⁾	Viele zusammen sind stark, sie unterstützt mich - dass ich überhaupt auf nehmen kann - mich nähre, Vielfalt – ein Zusammen, kommunikationsfördernd, Gemeinschaft
Essbar ⁴⁾	Süss, Speichelfluss, Lust zu pflücken und zu essen, nährend
¹⁾ Vonarburg, 2010: 247-250 ²⁾ Cleverson et al, 2012: 172-189 ³⁾ Blaschek, 2016: 397-399 ⁴⁾ Machatchek, 2017: 220-241 ⁵⁾ Baumann, 2018: 127 / 28 ⁶⁾ Bissig, 2021: 63 ⁷⁾ Bissig, 2021: 18/19 ⁸⁾ Rippe, Madejsky, 2006:110	Die komplette Zusammenfassung der Erfassungsbögen und Vergleichstabellen 6 und 7 finden sich im Anhang.

Traditionelle Ordnungssysteme

Bei traditionellen Arzneipflanzen-Charakterisierungen (Ordnungssystemen)³² existieren interkulturelle Unterschiede, bis hin zu Gegensätzlichkeit in der Interpretation der Heilwirkung und Anwendung der Heilpflanzen³³ (Lardos, 2022). Solche Einflüsse werden auch in den Notizen der Probandinnen erkennbar. Die Astrologin (Probandin 10) zum Beispiel erwähnt bei *Plantago lanceolata* den Begriff «Zwilling». Diese Notiz kann im Kontext der Astrologie aus ethischer Sichtweise als Benennung des Sternzeichens Zwilling gesehen werden. In der Signaturenlehre nach Paracelsus (vgl. S. 6) wird der Zwilling dem Planeten Merkur zugeordnet. Die kosmischen Kräfte des Merkurs wiederum werden wie folgt umschrieben: *Organzuordnung nach Paracelsus* → Kommunikation: Atmungsorgane, Feedbacksysteme, Stoffwechsel, Enzyme und Schleimhäute (Rippe, 2006:105). Diese Beschreibungen passen zum Teil zu der in dieser Studie erwähnten Wirkung von Spitzwegerich (vgl. S. 20), obwohl der Begriff Zwilling objektiv betrachtet in keinem Zusammenhang, weder zur Heilwirkung, noch zur Pflanze selber, gesehen werden kann. Auf traditionelle Ordnungssysteme wird in dieser Studie jedoch nicht weiter eingegangen.

Wordcloud als Ordnungssystem

Mit dem System *Wordcloud* wurden die Wörter aus den gesammelten Notizen aller Probandinnen erfasst und die meistgenannten Begriffe visuell mit entsprechender Schriftgrösse³⁴ dargestellt. Mehrfachnennungen gewinnen so an Gewicht. Diese vereinfachte Visualisierung verschafft einen Überblick über die meistgenannten Begriffe der Probandinnen. Bei *Plantago lanceolata* wurde zum Beispiel das Wort *gemeinsam*³⁵ insgesamt 74 Mal erwähnt. Das heisst, jede Probandin hat diesen Beschrieb für Spitzwegerich durchschnittlich mindestens drei Mal verwendet. Zudem können die meistgenannten Nennungen beider Pflanzen nun direkt miteinander verglichen werden. Beim Betrachten der beiden Wordclouds fallen wiederum viele Kongruenzen zu den Wirkungen aus der Fachliteratur auf. Begriffe wie *kühlend*, *stärkend*, *schleimig*, *öffnend* oder *Brustraum* weisen unmissverständlich auf die jeweilige Wirkung der Pflanzen hin (vgl. S. 23/ 24).

³² Die Beurteilung basiert hier vorwiegend auf sensorischen (visuelle Merkmale, Geruch, Geschmack, Tastsinn, physiologische Effekte), humoralen (Heiss – Kalt System) und symbolischen (Signaturenlehre) Eigenschaften (Lardos, 2022).

³³ Und auch bei der Beurteilung der Krankheiten selbst. Traditionell wird nicht nur die Heilpflanze interpretiert /beurteilt, sondern genauso auch die Krankheit selbst, damit überhaupt das passende Mittel zur Harmonisierung des gesundheitlichen Zustandes gefunden werden kann (Lardos, 2022).

³⁴ Je häufiger ein Wort im Text vorkommt, desto grösser die dargestellte Schrift.

³⁵ Nach vorgängigem Lemmatisieren und Zusammenfassen synonymmer Begriffe.

Wordcloud zu Spitzwegerich *Plantago lanceolata*

Aus der Gesamtheit der Notizen aller vier Bilder und aller Probandinnen,
nach vorgängigem Lemmatisieren³⁶ und Zusammenfassen synonyme Begriffe³⁷:



Abbildung 11: *Plantago lanceolata*, www.wortwolken.com

³⁶ Wörter zur Grundform zusammenfassen, zum Beispiel: kühlend aus → kühlend, kühl, kalt

³⁷ Als Synonym zusammengefasste Wörter, Texte und Grundformen:

- «**Gemeinsam**» aus → gemeinsam, Zusammenhalt, Gruppe, Miteinander, Viele, Verbundenheit, Einheit, Gesellschaft, Angliederung
- «**Stärkend**» aus → stärkend, kräftigend, aufbauend
- «**Feuchtigkeitsspendend**» aus → feucht, spritzig, Schleim, wasserspeichernd
- «**Kommunikationsfördernd**» aus → Kommunikativ, Zwillings, untereinander/zueinander sprechen, mitteilen, Fühler, Antennen
- «**Einmittend**» aus → einmittend, zentrierend, gebündelt, Zentrum
- «**Schützend**» aus → schützend, abwehrend, Abgrenzung, verteidigend, Widerstand

Wordcloud zu Wilde Malve *Malva sylvestris*

Aus der Gesamtheit der Notizen aller vier Bilder und aller Probandinnen,
nach vorgängigem Lemmatisieren³⁸ und Zusammenfassen synonyme Begriffe³⁹:



Abbildung 12: *Malva sylvestris*, www.wortwolken.com

³⁸ Wörter zur Grundform zusammenfassen, zum Beispiel: öffnend aus → öffnend, offen, eröffnend

³⁹ Als Synonym zusammengefasste Wörter, Texte und Grundformen:

- «**Zusammen**» aus → zusammen, vernetzt, Gemeinschaft
- «**Leuchtend**» aus → leuchtend, farbenintensiv, strahlend, Sonne, aufhellend
- «**Klärend**» aus → klärend, reinigend, rein
- «**Schützend**» aus → schützend, abwehrend, Abwehrhaltung, Stacheln, Widerstand, beschützend
- «**Brustraum**» aus → Brustraum, Brustbereich, Brustkorb, durchatmen, Atem, Lunge
- «**Schleimig**» aus → schleimig, schleimend, klebrig, feucht, spritzig, nass, fliessend
- «**Schönheit**» aus → Schönheit, wunderschön, superschön, anziehend, Phönix, elegant, Kunstwerk,
- «**Gefässe**» aus → Gefässe, Blutgefässe, Blutadern, Adern

4 Schlussfolgerungen

Die Vergleiche der Notizen der Probandinnen mit den pharmakologischen und erfahrungsmmedizinischen Wirksamkeiten der beiden Pflanzen weisen insgesamt beachtliche Übereinstimmungen auf. Insbesondere bei der Betrachtung der Nennungen zu den jeweils ersten Bildern, bei denen 96 % der Probandinnen die Pflanze nicht, bzw. noch nicht erkannten, kann von Kommunikation ausgegangen werden. Die Erkenntnis, dass Kommunikation auch mit einem Bruchteil einer Pflanze (Makroaufnahme) stattfinden kann, zeigt zudem die Unwichtigkeit der botanischen und pharmakologischen Kenntnisse in Bezug auf die Pflanze auf. Es kann sogar davon ausgegangen werden, dass eine Kommunikation umso einfacher gelingt, je unvoreingenommener die Pflanze betrachtet wird. Zudem könnte dieses Faktum zur Bestätigung der Theorie beitragen, dass Kommunikation primär auch mit Mikroteilchen wie Molekülen möglich sein kann. (Narby, 2001:175).

Weder eine Affinität, botanische Kenntnisse, noch die Liebe zu Pflanzen oder Übung scheinen, laut der in dieser Studie gemachten Erkenntnisse, für die Kontaktaufnahme und Kommunikation mit Pflanzen eine Voraussetzung und damit entscheidend zu sein. Vielmehr scheint die Herausforderung bei der Wiedergabe, sowie der Deutung und Sortierung (Beobachter) der gemachten Erfahrungen zu liegen. Das Erfahrene korrespondiert in der Regel mit der eigenen Empirie⁴⁰ und dem angeeigneten technischen Wissen in Bereichen wie Botanik, Medizin und Ethnologie⁴¹. Zudem ist es genauso herausfordernd aus einer emischen Sichtweise heraus eine wertungsfreie Formulierung zu gestalten, wie auch die Zusammenhänge, vom etischen Standpunkt her, richtig zu erfassen und stimmig zuzuordnen. Gegenwärtig fehlt es an passender wissenschaftlicher Übersetzungs-Methodik⁴² und der entsprechenden Begrifflichkeit (vgl. S. 12/ 18). Die erforderliche Übung, wie sie Kalbermatten (vgl. S. 6) beschreibt, betrifft also vielmehr *das in Worte fassen* des Erlebten, als die Kommunikation zwischen Pflanzen und Mensch an sich.

Erzählen uns Pflanzen von ihrer Heilwirkung?

Zu dieser Frage sind bei den Testpersonen im Rahmen dieser Studie viele erstaunliche Wahrnehmungen und Einsichten entstanden. Auch hat diese Art der Pflanzenbetrachtung sämtlichen Probandinnen laut eigenen Aussagen Freude bereitet und ihr Wohlbefinden positiv

⁴⁰ Ethische und emische Sichtweisen können sich vermischen.

⁴¹ Die Wortwahl entspricht dem persönlichen Hintergrund, der Herkunft des Betrachters, bzw. des Beobachters. Obwohl alle vom Gleichen reden, bzw. das Gleiche sagen.

⁴² Es stellt sich die Frage nach dem Stellenwert der wissenschaftlichen Methoden (vgl. Signaturenlehre S. 6) und der Bereitschaft diese Methoden und die Ergebnisse kontrovers zu diskutieren (Heinrich, 2022).

beeinflusst. Kommunikation mit Pflanzen (-Fotografien) scheint für viele Menschen möglich zu sein. Sie schenkt den Menschen eine ungeahnt neue Sichtweise auf die Dinge und lässt sie Verbundenheit spüren.

Die Hypothese, wonach spezifische Heilwirkungen von Heilpflanzen durch Kommunikation erkannt werden können, kann in Anbetracht der beachtlichen Übereinstimmungen der Nennungen der Testpersonen mit den pharmakologischen und erfahrungsmedizinischen Wirkungen der Pflanze laut Fachliteratur unterstützt werden. Kommunikation mit Pflanzen kann im Rahmen einer aktiven Gesundheitsvorsorge eines jeden Einzelnen, für den modernen Menschen ein Werkzeug sein, um das persönliche Wohlbefinden zu verbessern und die Gesundheit positiv zu unterstützen. Wie die Studienarbeit aufzeigt, ist für eine Kommunikation weder der direkte Kontakt mit der lebenden Pflanze noch deren Einnahme/ Anwendung nötig. Sie ist damit für alle und (fast) uneingeschränkt verfügbar. Die wichtigste Voraussetzung einer gelingenden Kommunikation mit Pflanzen ist wahrscheinlich *das Wollen*, das Kommunizieren-Wollen. Eine Frage stellen *und* die Antwort hören und entgegennehmen *wollen*, im Sinne von sprechen *und* zuhören – geben *und* nehmen. Grundlegend ist zudem die Einsicht, dass es sich bei der Kommunikation mit Pflanzen nicht *nur* um Glauben⁴³ handelt.

Doch *wer* oder *was* es genau ist, *der/ das* kommuniziert hat, diese Frage bleibt weiterhin ungeklärt. Um dies zu erforschen, bedarf es weiterer interdisziplinärer Untersuchungen unterschiedlicher wissenschaftlicher Bereiche wie (Pflanzen-) Neurobiologie, Molekularbiologie bis hin zu Ethnologie. Mit Sicherheit können solche Untersuchungen *zusammen* mit Praktiker:innen themenrelevanter Fachbereiche und *gemeinsam* mit den Pflanzen einfacher und schneller gelingen.

Dank

Ein grosser Dank geht an die zahlreichen Probandinnen, die sich Zeit genommen haben, an diesem Experiment teilzunehmen. Weiter danke ich Dr. Maja Dal Cero und Dr. Caroline Weckerle für ihre fachliche Unterstützung beim Verfassen dieser Studienarbeit, Antonia Müller für die Hilfe beim Sortieren der Daten und Regula Fischer und Nicole Schmid für das Lektorat. Mein besonderer Dank geht an den Spitzwegerich und die Wilde Malve für ihr freundliches Mitwirken.

⁴³ «Wobei wir in medizinischen Traditionen sowohl Wissen als auch Glauben gleichbedeutend (nebeneinander) wiederfinden (und nicht ein 'entweder-oder').» (van Eeuwijk, 2022).

5 Quellen

Baumann Patrick (2018) *praxis spagyrica. Eine Alchemie der Heilpflanzen*. Eigenverlag, St-Brais.

Bissig-Odermatt, B. (2021) *Heilmittel. Herstellung von Salben, Ölen und Tinkturen*. Eigenverlag, Grafenort.

Bissig-Odermatt Beatrice (2021) *Kompressen. Anwendungen mit Frischpflanzen und Heilmitteln*. Eigenverlag, Grafenort.

Bissig-Odermatt Beatrice (2021) *Wildkräuter. Frühlingspflanzen und ihre Anwendung*. Eigenverlag, Grafenort.

Blaschek Wolfgang (2016) *Wichtl-Teedrogen und Phytopharmaka. Ein Handbuch für die Praxis*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart.

Büechi Samuel, Wegener Tankred (2005) Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) Neue Erkenntnisse zu einem alten Heilmittel. Schweiz. Zschr. GanzheitsMedizin Jg.17, Heft 3.

Calvo, P., Gagliano, M., Souza, GM., Trewavas, A. (2020) Plants are intelligent, and here is how. *Annals of Botany* 125: 11–8. <https://doi.org/10.1093/aob/mcz155> zugegriffen am 29. 10.2022.

Dal Cero, M., (2022) *Ethnobotanik im Mitteleuropa. Mitteleuropäische Medizinalflora und traditionelles Wissen*. CAS Ethnobotanik und Ethnomedizin. UHZ Zürich.

Gagliano, M. (2013) Persons as Plants: Ecopsychology and the Return to the Dream of Nature. *Landscapes: the Journal of the International Centre for Landscape and Language* 5(2):1-11. In the special issue on 'Ecological Creativity' <http://ro.ecu.edu.au/landscapes/vol5/iss2/14> zugegriffen am 29. 10 2022.

Gagliano, M. (2018) *Thus Spoke the Plant. A Remarkable Journey of Groundbreaking Scientific Discoveries and Personal Encounters with Plants*. Verlag, Random House N.Y.

Herber, S. (2013) *Romantische Naturphilosophie. Der Einheitsgedanke bei Hans Christian Ørsted*, München, GRIN Verlag, <https://www.grin.com/document/911991> zugegriffen am 22.12.2022.

João Cleverson Gasparetto, Cleverson Antônio Ferreira Martins, Sirlei Sayomi Hayashi, Michel Fleith Otuky, Roberto Pontarolo, Ethnobotanical and scientific aspects of *Malva sylvestris* L.: a millennial herbal medicine, *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, Volume 64, Issue 2, February 2012, Pages 172–189, <https://doi.org/10.1111/j.2042-7158.2011.01383.x> zugegriffen am 12.11.2022.

Kalbermatten, R., Kalbermatten, H. (2012) *Pflanzliche Urtinkturen. Wesen und Anwendung*. AT Verlag, Baden und München.

Kalbermatten R. (2022) *Aus dem Interview von Olaf Rippe: Online Pflanzenkongress AT Verlag. Psyche des Menschen und Signatur der Heilpflanzen*.

Koehlin, F. (2007). *Die Würde des Eichenblatts*. Odparlik, S./Kunzmann, P.(Hg.): Eine Würde für alle Lebewesen. Utz, München.

- Künzle, J. (1945) Das grosse Kräuterheilmittelbuch: Pfarrer Künzle; Walter Verlag Olten und Freiburg/Br.
- Lardos, A. (2022) Eigenschaften von Arzneipflanzen und Beurteilung der therapeutischen Wirksamkeit aus traditioneller Perspektive. CAS Ethnobotanik und Ethnomedizin. UHZ Zürich.
- Mancuso, S., Viola, A. (2015) Die Intelligenz der Pflanzen. 11. Auflage. Verlag Kunstmann A. München.
- Machatschek, M. (2017) Nahrhafte Landschaft 4. Von Ferkelkräutern, Wiesenknopf, Ziegenmilch, Ruchgras, Birnmehl, Kraterellen und anderen wiederentdeckten Nutz- und Heilpflanzen. Böhlau Verlag Wien, Köln, Weimar.
- Merten, K. (1977). Prozessanalyse von Kommunikation. In: Kommunikation. Studien zur Sozialwissenschaft, vol 35. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
https://doi.org/10.1007/978-3-663-01705-9_4 zugegriffen am 22.01.2023.
- Narby, J. (2001) Die kosmische Schlange. Auf den Pfaden der Schamanen zu den Ursprüngen des modernen Wissens, Klett Cotta Verlag Stuttgart.
- Neumann, N. (2009). Die Signaturenlehre. Homöopathisches Jahrbuch 2009. Clemens von Bönninghausen-Akademie, Butzbach Kernstadt.
- Rätsch C., Berger M. (2022) Enzyklopädie der Psychoaktiven Pflanzen. Band 2. AT Verlag, Aarau und München.
- Rippe, O., Madejsky, M.(2006) Die Kräuterkunde des Paracelsus. Therapie mit Heilpflanzen nach abendländischer Tradition. AT Verlag Baden und München.
- Scheppach, J. (2016). Das geheime Bewusstsein der Pflanzen. Botschaften aus einer unbekanntem Welt. Knaur Taschenbuchverlag.
- Shechet, E. (2019). Do Plants Have Something to Say? Veröffentlicht am 26. August 2019 Aktualisiert am 28. August 2019* https://www.nytimes.com.translate.goog/2019/08/26/style/can-plants-talk.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=de&_x_tr_hl=de&_x_tr_pto=sc, zugegriffen am 23.11.2022.
- Storl, W. D. (2004) Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten. Aurum Verlag, J. Kamphausen.
- Tompkins, P. / Bird, C. (1975) Das geheime Leben der Pflanzen. Pflanzen als Lebewesen mit Charakter und Seele und ihre Reaktionen in den physischen und emotionalen Beziehungen zum Menschen. Scherz Verlag Bern und München.
- van Eeuwijk, P. (2022) Einführung in die Ethnomedizin – Medizinethnologie. CAS Ethnobotanik und Ethnomedizin. UHZ Zürich.
- Vonarburg, B. (2010) Energetisierte Heilpflanzen. Schonendes Verarbeiten und Veredeln von Arzneipflanzen. Grundlagen, Therapie und Anwendung. AT Verlag, Baden, München.
- Weber, A. (2015) Die Sinne der Pflanzen. National Geographic, Heft 8
<https://www.nationalgeographic.de/umwelt/die-sinne-der-pflanzen> zugegriffen am 22.11.2022
- Weckerle, C. S. (2022) Einleitung Ethnobotanik und Ethnomedizin, CAS Ethnobotanik und Ethnomedizin. UHZ Zürich.

Wegmann, U. (2013) Ethnobotanik im Prättigau. Medizinalpflanzen - Nutzung und Wissen. Institut für Systematische Botanik, Universität Zürich.

Zuther S. (2021) <https://www.kudra.net/naturheilpraxis/coaching-mit-pflanzen> zugegriffen am 22.11.22

<https://www.duden.de/synonyme/Kommunikation> zugegriffen am 26.11.2022

<https://orsted.de/ueber-uns/geschichte/hans-christian-orsted> zugegriffen am 22.12.2022

<https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/signaturenlehre/61530> zugegriffen am 28.11.2022

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kommunikation> zugegriffen am 27.11.2022

Übersetzungen mit www.DeepL.com/Translator

Abbildungen:

Titelbild: *Malva sylvestris*, Bild von Hof Neufallenbach, Fotografie: Patrick Lussi (2021)

Abbildung 1 und 2, S. 11 und 12, Fragebogen Anhang

Abbildung 3, S. 13: *Plantago lanceolata*, Bild von [Pete](https://pixabay.com/de/users/emphyrio-10920769/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=5183659) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=5183659) Download am 28.11.2022

Abbildung 4, S. 13: *Plantago lanceolata*, Bild von „15 Ähre Antheren IMG 4447 Wohlers“. Über OpenMedia - https://species-id.net/o/index.php?title=Image:Plantago_lanceolata_15_%C3%84hre_Antheren_IMG_4447_Wohlers.JPG#/media/File:Plantago_lanceolata_15_%C3%84hre_Antheren_IMG_4447_Wohlers.JPG Download am 28.11.2022

Abbildung 5, S. 14: *Plantago lanceolata*, Bild von Hof Neufallenbach, Grafenort, Fotografie: Patrick Lussi (2021)

Abbildung 6, S. 14: *Plantago lanceolata*, Bild von Hof Neufallenbach, Grafenort, Fotografie: Patrick Lussi (2021)

Abbildung 7, S.16: *Malva sylvestris*, <https://www.mikroskopie-forum.de/index.php?topic=12978.msg97358#msg97358> Ralf Wagner, Download am 28.11.2022

Abbildung 8, S.16: *Malva sylvestris*, <https://www.makrotreff.de>, Mainecoon, Download am 28.11.2022

Abbildung 9, S. 17: *Malva sylvestris*, Bild von Hof Neufallenbach, Grafenort, Fotografie: Patrick Lussi (2021)

Abbildung 10, S. 17: *Malva sylvestris*, Bild von Hof Neufallenbach, Grafenort, Fotografie: Patrick Lussi (2021)

Abbildung 11, S. 21: *Plantago lanceolata*, www.wortwolken.com zugegriffen am 22.12.2022

Abbildung 12, S. 22: *Malva sylvestris*, www.wortwolken.com zugegriffen am 23.12.2022

Anhang

Tabelle 4: *Plantago lanceolata*, Notizen der Probandinnen je Bild

<p>Pflanze 1</p> <p>Bild 1</p> <p>Karussell, alle sind schwungvoll, juhu, frei, leicht, beschwingt, fröhlich, flockig, getragen – Gemeinschaft, festgehalten, zur Mitte, rundherum, fragil, luftig, tragend, Antennen, Fühler aufnahmefähig, Hell/dunkel- Kontrast, verpackt, geschützt, Korb, nach aussen tragend, stabil, luftig, was ist im Innern des Kopfs «versteckt», zart, fein, leise, Tiefe, Empfangen, fein nach innen leitend, Schützend, gegen innen, spüren, fein / lieblich, nach aussen, leicht, zart, gegensätzlich, Gemeinschaft, Unsicherheit, Abgrenzung, Schutz, antibakteriell, feinfühlig, zerbrechlich, zart, schlechtes Selbstwertgefühl, Minderwertigkeit -- = stärkt Selbstvertrauens, stark, „ich schaffe das, ich kann das, ich bin gut so wie ich bin“, Zuversicht, Optimismus, zu sich stehen zu können, sich selber lieben können, sich selber akzeptieren und an erste Stelle stellen können, fröhlich, leicht, kreisende Gedanken um einen herum, gut abgrenzen können, klare Sicht auf eine Situation geben, Verständnis zeigen, Empathie, Mitgefühl, Zauber, löst Gwunder aus, verspielt, fröhlich, lebendig, offen, öffnet, oberer Brustraum, Atmung / Lunge, Kribbeln in den Füßen, Hände, Zunge, Fokus in der Mitte des, Bildes, gegen Ende der Zeit stellt sich Gelassenheit ein, ein leichtes Schmunzeln geht über meine Lippen, offen, öffnet oberer Brustraum, Atmung / Lunge, Kribbeln in den Füßen, Hände, Zunge, Fokus in der Mitte des Bildes, gegen Ende der Zeit stellt sich Gelassenheit ein, ein leichtes Schmunzeln geht über meine Lippen, Leicht, Hell und Dunkel, Springt mir direkt ins Auge, Chaotisch, Tiefe, Verbundenheit, Feinheit, Fee, Vogel, Honig, Leichtigkeit, Speichelfluss erhöht, Lösend, Kühlend, Luftig, Leichtigkeit, Spielerisch, Herz, Mitte, Zentrierend, Anmutig, Sanft, aber auch beständig und, fest, Fein, Geborgen, Nach aussen orientiert, aber innerlich stark, Standhaftigkeit, Weich, Klebrig, Antennen, Kommunikation, Beschützend, Gemeinschaft, Kontrast, Zart, Kleine Wölkli / eine ganze, Menge, Tanzt um die Mitte / kräftige Mitte, Zarte Verbindungen zur Mitte, Die Mitte ist wie ein, Zapfen, Alle werden gehalten, quirlig, vielseitig, offen, leichtfüssig, empfänglich, Fadentanz, spielerisch, kindlich, erhellend, spritzig, belebend, wohlwollend, wohltuend, macht ein wohliges Gefühl, aufmunternd, tröstend, macht ein Kribbeln, Macht mir im Körper ein Engegefühl im oberen Bauchbereich und Herzgegend, Ich bin kurzatmig, bringe den Atem nur bis in die Brust hinunter., macht enger, hält zusammen, Das Gefühl, welches ich empfinde, nehme ich als belastend und eng wahr., Zudem verspüre ich Traurigkeit, Verspielt, Luftig, Leicht, Feinfühlig, Abtastend, Filigran, Fröhlich, Gesellig, Lieblich, Ich fühlte mich wie ertappt überfordert und bekam heisse Ohren., Die weissen Blüten rundherum gaben mir dann ein Gefühl von Leichtigkeit und ein kindliches Gefühl. Dann spürte ich wie ich immer besser sah, ich hatte das Gefühl klarer zu sehen. Für mich ein sehr kraftvoller und klares erstes Empfinden, Angeschaut werden, kommt ziemlich schnell ziemlich nah, Blick in die Seele, fast schon unheimlich, wie ein großes Insekt, weiße Punkte (außen) sind wie „Fühler“, fühlt sich an wie ein Eindringen, merke wie ich Widerstand aufbaue. Weiße Tupfen (außen) haben aber auch was von Sommer. Blut- Venenheilung, ein Durcheinander entwirren, Verwirrtheit – Unsicherheit – bis hin zur Angst, Sehkraft wird gestärkt – mit den Augen viel klarer und präziser sehen, Klarheit, Mitte zentrierend, öffnend in alle Richtungen, hypnotisierend, Weichheit (die weissen Punkte rundherum sehen aus wie Fühler oder Augen), Starkes Zentrum, gebündelt, in sich eine geordnete Struktur, Die Pflanze erscheint mir wie ein Forscher der einen Forscherdrang hat und, seine Fühler ausstreckt um mit der Aussenwelt zu kommunizieren. Antennen die Informationen aus dem Zentrum heraus bekommen...., Totale Magie,</p>

Fantastisch ,für unser Welt fast Unglaublich, Perfektion, Ordnung, Vielfalt, Grosse Bewegung, Einheit, Zusammenfügen – obwohl die Bewegungen unterschiedlich sind, Leben- Lebendigkeit, etwas Grosses wird Materialisiert, Einzigartig, Gewaltig und Gross, Macht mich Gross und Breit, Wunderbar, Verspielte Welt, Erinnerung an Kindheit, Kinderlachen (wie Kaleidoskop). Wärme im Bauch. Eine sanfte wellenförmige Bewegung im Brustraum. Es wirkt sehr vertraut und angenehm, freundlich und verspielt.

Bild 2

Herz, herzlich, von der Mitte getragen, geborgen, weiss, warm, nach oben richtend, viele zusammen sind stark, Gemeinschaft, eine starke Mitte, Paar, luftig, Gruppe (Konzert), zart fein, leise, umrundet, gehalten, aufschauend, zerbrechlich aber dennoch stark, zusammen stark, rundum, weiss, rein, erhellend, aufhellend, aufmunternd, lächelnd, mutig, lieblich, Hell und Dunkel, Aufsteigend, In Schritten, Lieblich , Anpassungsfähig, Stark im Zentrum / Mitte, Spüren , Feine Antennen, Lieblich, Zart, Elegant, zart, lieblich, starker Charakter, Selbstbewusst, hier bin ich – aber nicht aufdringlich, anpassungsfähig, hilfsbereit, beruhigend, gemeinsam, Zusammenhalt, Familie, Gelassenheit, willkommen fühlen, geliebt werden, akzeptiert sein, zufrieden, herzlich, herzstärkend, glücklich, entspannt, hell, Optimismus, lebendig, verspielt, kommunikativ , gesellig, krampflösend, Form der weissen "Samen?": gefaltete Hände, Lunge oder Niere, erinnert an ein Karussell, Zusammenhalt, leichte Vermutung es könnte der Spitzwegerich sein (nicht sicher), Generell entspannender, neugierig, Aussen, gerichtet, offen neugierig, Starke Mitte (Stamm), Selbstbewusstsein, Vertrauen in sich, eigene Präsenz, filigranes Aussen, Leichtigkeit, Zweigeteilte Fühler, Feine Fühler, sanft, Sehr duale Pflanze, Mehr Ruhe, Kommunikation, für jemanden da sein, Spitzwegerich, Schützend, Kern wird geschützt, Lange Fühler sind ausgestreckt, Herzförmig hell, «Stamm» in der Mitte, nach oben gerichtet, Ich helfe dir weiter, Ich bin da für dich, Frei und doch verbunden, Lichtvoll, Beschützend, Umarmend, Zusammen, Süss, Erhabend, Zwei – Zwilling, Öffnend, Starke Mitte – Mitte/Herz stärkend, Gute Verwurzelung, Kommunikation nach aussen, Weisheit, Gegensätzlich – lieblich und stark, Herz / „Füdlibagge“, Starke Mitte – unten braun nach oben wird sie grün – strotz vor Kraft, Weisse Herzen sind rings um die Mitte im weissen Band, Die Mitte wird umarmt, Es wird Ringelreihe getanzt, will mir was zeigen, mich auf etwas hinweisen, Herz, herzerwärmend, hält einem den Spiegel hin, wie kleine kühle Tupfer, kühlende Kussmunde, kleine Stoppschilder, starke Mitte, standhaft, Ich bin traurig und fühle mich eingengt. Es löst bei mir Emotionen aus. Meine Füsse fühlen sich kalt an, wie schlecht durchblutet. Heilwirkung: - Kann unterdrückte Gefühle an die Oberfläche bringen. Stärke / stärkend, Gemeinschaft, Ein Ziel haben, Klarheit, Vertrauen, Zusammenhalt, Standhaftigkeit, Es kommt gut, Ausdehnen und sammeln und dann speichern in den Zellen war der Impuls und der ganze Körper wurde warm. Die weissen Blüten sahen aus wie Herzen und Gehirne. Gut fürs Herz und Hirn. Angeschaut werden, kommt ziemlich schnell ziemlich nah, Blick in die Seele, fast schon unheimlich, wie ein großes Insekt, weiße Punkte (außen) sind wie „Fühler“, fühlt sich an wie ein Eindringen, merke wie ich Widerstand aufbaue. Weiße Tupfen (außen) haben aber auch was von Sommer. Beweglichkeit, leicht – tanzend durchs Leben gehen, Veränderung, Nervosität, Weiblichkeit, Gruppe – zusammen sein, Gefühl im Körper ganz weich/ verspielt und doch so klar in der Mitte/weisse Blüten sehen aus wie kleine Herzen/ nach oben öffnend, Ich empfinde die Kraft des aus sich heraus Kommen. Entfaltung in alle Richtungen. Feine Angliederungen die Hand in Hand miteinander Informationen austauschen und in die angelegte Ordnung bringen. Drei Ebenen, Dreieinigkeit, Fügt sich in eine Einheit zusammen – obwohl unterschiedlich – präsentiert sich als eins, Wunderschön, magisch, Freiheit, luftig, Leichtigkeit, Majestätisch, Ordnung, Wunder, Fantastisches Gefühl, kann es nicht in Worte fassen, Schönheit Reichtum, Vielfalt, Alles ist drin, was ich brauche, Feinheit, Sanftheit und trotzdem viel Struktur, Stärker ist die Wärme im Bauch. Lebendigkeit, die Fühler ausstrecken, es ist als würde nicht

ich beobachten, sondern als würde ich beobachtet. Intensiver Austausch. Das Verspielte ist geblieben, Neugier kommt dazu. 1000 kleine Fühler und alles ist Eins. Mein Körper kann sich etwas entspannen. Ich spüre intensiver ein Kratzen im Hals (aber eine Erkältung ist im Anmarsch)

Bild 3

Licht, grün, mehrere zusammen- Gemeinschaft, starke dickere Blattrippen, nach oben strebend, gluschtet mich zum Probieren – essen, kraftvoll, viele wie Äderchen zu sehen, viele kleine Flüsse, gradlinig, stark, aufrecht, parallel, schützend, (ab)deckend, satt, Adern, die Sonne und das Licht scheinen hindurch, «steh wieder auf» begradigen, stärken, Wohlwollen, Halt, Linienförmig stark strukturiert, kräftig, stabil, nach oben strebend, senkrecht, im Fluss, spitzig, schützend, Stark, strukturiert, abwehrend, schützend, verteidigend, bewusst handeln, feinfühlig, zart, elegant, Hoffnung, Gelassenheit, stärkend, aufbauen, fließend, stärkend, konzentriert, überlegt, handeln nach gutem Gewissen, gerne in Gesellschaft, lebensfroh, mag Menschen auf der gleichen Wellenlänge, zart, faserig, nährend, Feuchtigkeit spendend, eigenwillig, wohlwollend, Stärke, Blatt hat wie grosse Versorgungsadern, die sich in viele einzelne Äderchen verzweigen, starker Halt, Zugehörigkeit, Wegerich erkannt, Starke Blätter, Klare „Linien“ Struktur, Leicht behaart, Innere Stärke, Widerstand, Lanze, , Sattes Grün, Vital, Klarheit, Wieder Herzklopfen erhöht, Leichter Druck auf Kopf / Ohren macht sich bemerkbar, Ganz feine Adern, Bestes Pflaster der Welt , Ich erinnere mich an viele kleine und grösserer Verletzungen wo mir diese Blätter schon geholfen haben, Gradlinig, Viele Bahnen zusammen heilen, Grün, Umarmende Leichtigkeit, Gradlinigkeit, Stark, Beschützend, Zähheit, Zusammen, Verbindend, Stark, Fest, Äderchen – Blutversorgung, reinigend, Öffnend, Stolz, nach oben strebend, Sauer (Geschmack), Struktur, Klarheit, Adern, Gesund, Strukturiert, Insektenstiche, Kühlend, Herz / „Füdlibagge“, Starke Mitte – unten braun nach oben wird sie grün – strotz vor Kraft, Weisse Herzen sind rings um die Mitte im weissen Band, Die Mitte wird umarmt, Es wird Ringelreihe getanzt, Lebensader, belebend, Wow-Effekt, nimmt mich an die Hand, erlöst mich vom Durcheinander, beruhigt, bringt mich auf Kurs, Saft, Leben, grün, Kraft, Stoppt und richtet meinen Blick nach oben, Blutfluss, gradlinig, verbindet Himmel und Erde, Gefühl: Traurigkeit, Heilwirkung: - kühlend - Gefässe zusammenziehend, Engegefühl im Oberbauch/Herzgegend bleibt bestehen. Immer noch kurzatmig. Füsse weiterhin kalt, Stärke / stärkend, Gemeinschaft, Ein Ziel haben, Klarheit, Vertrauen, Zusammenhalt, Standhaftigkeit, Es kommt gut, Ich empfand die Blätter als sehr beruhigend, kühlend. Auch verspürte ich wie Trost, mein Gemüt wurde erhellt. Gefühl von Geborgenheit, „Elfengefühl“, wohltuend in der Brust (bringt Weite rein), Freude, Lachen, Leichtigkeit, Auftanken in der Natur, hell, lässt das Licht durch. Wehmütiges Gefühl, Sehnsucht nach Natur, stärkend – belebend, beruhigt mich – macht zufrieden, herzstärkend, positiv – ja sagend, kühlend, Neustart, gutes Bauchgefühl, Blattadern - klare Struktur und Linien / nach oben ziehend/ kraftvoll/ die grüne Farbe gibt mir ein gutes, wohliges Gefühl/ Weichheit, Streben nach innerer Grösse und aufgerichtet werden. Ein Wir – Gefühl kommt auf. Wasserspeichernd. Sehr Kraftvoll, Stabil, Leitungen im Fluss – Netzwerk, Mit jedem einzeln , aber auch mit den Anderen in Verbundenheit, Ich glaube ich sehe im Innern auch so aus, Grün – Erneuerung – Frühling, Sattheit, Fülle, Struktur – Verbundenheit – Adern, Ordnung, Alles ist, in der Ordnung, Wunderschön, Feuchtigkeit – Tropfen, Licht, Schatten , wie Sonnenseiten – wie diese Dualität zusammengehören, Lebenskraft, Saft, Energie. Nach einem Räuspern hat sich das Kratzen im Hals gelöst. Jetzt ist wieder das Kichern da und die wellenförmige Bewegung in der Brust ist jetzt eher im Bauch und auch nicht mehr so eine sanfte Welle, sondern wie ein sanfter kreisförmiger Sog. Aufwühlend, aber immer noch mit viel Spass und Schalk und Humor. Fühle mich Vollständig

Bild 4

Ende ist spitzig, ein ganzer Büschel, Gemeinschaft, feine Härchen – ganz weich, flaumig, stark wie ein Schwert, stark, himmelwärts, kräftig, spitzig, schützend, miteinander, fein behaart (sanft), gerillt, satt, schmal, freundliches und wohlwollendes grün, «tut gut», immer da, saftig, widerstandsfähig, grün, kühlend, Fächer, robust, schützend, Gemeinschaft, Halt, Gefässe, kraftvoll, präsent, Hat Ziele die sie sich vornimmt, setzt ihren Kopf durch, Menschen die ihr wichtig sind pflegt sie den Kontakt, die anderen müssen ihr nicht zu nahe kommen, weiss sich zu wehren / verteidigen, hat den Überblick, geordnetes Chaos (findet alles, egal wie unübersichtlich es sein kann), findet für alles eine Lösung, fantasievoll, jemand der viele Ideen hat, ideenbringend wenn man nicht weiterweiss, drückt gerne mal ein Auge zu, nicht streng sondern eher locker / gelassene Mentalität, denkt mit dem Herzen, gefühlsvoll, neugierig, wissensgierig, interessiert an bestimmten Dingen, zielstrebig, neugierig, fein, schleimlösend, Schutz, Blatt geht in Spitze, Zusammenstehen, starkes Blatt, aber doch kleine, feine Härchen, bitter, grün, Aufwärts gerichtet, Klar, Lebensfroh, In Gruppe angeordnet, Pflanze für vieles gut, Behaarte Blätter, geben Schutz, Ganz fein behaart, nach oben gerichtet, Ich bin für dich da, Ich helfe dir weiter, Wenn du etwas hast komm zu mir ich helfe dir innerlich und äusserlich, Ich wachse an vielen Orten, Gemeinsam, Der Sonne entgegen, lösend, Feinheit, Stärke, Schützend, Stärkend, Stark und doch sanft, nach oben zeigend, Antennen, Gemeinschaft, Klarheit, Einwickeln, Ganz feine Härchen auf dem Blatt – Schutz – Weich, Am Büschel wachsend – Gemeinschaft – zusammen stark, Grün, grün, grün, Verläuft zum Spitz – Schwertartig, Anblick versetzt Stiche, Erinnert an Schwerter, oder Messer, Spitzen, mutig, siegessicher, Heilwirkung: - Schutz gegen aussen, Die Füsse sind weiterhin kalt. Verbundenheit, Gemeinschaft, Zusammenhalt, Stärke, Schützend, Abwehrend, Strahlt Kälte aus, Ein streicheln auf meiner Haut war wahrnehmbar und so eine Sanftheit. Ich wusste wenn ich mich verletze, kühlt sie mich. Die Blätter stehen gerade und aufrecht in einer Gruppe, Integrität und Stärke jedes einzelnen Blattes, Zusammenhaltsgefühl, Gradlinigkeit. Auch hier wieder Wehmut (nach Zusammenhalt). Als ob die Blätter untereinander sprechen und füreinander da sind. Klos im Hals. Schutz, Unruhig – zornig, stark riechend Kräftig/ nach oben ziehend oder öffnend/ weich / klar/ pelzig/ erinnert mich an Haare/ Wahrnehmung im Körper kühlend, Das innere Leuchten kommt zum Tragen. Es wurde aufgefächert. Das Leuchten und das Aufgerichtet sein. Wildheit, Einzigartig – trotzdem zusammen eine Einheit bildend, Stabilität, Einzigartigkeit – trotzdem Zusammengehörend, Bewegung, Lebensfreude, Ich weiss ich bin Einzigartig, Vielfalt, Magie, Ich bin hell begeistert was mir diese Pflanze mitteilt – ich bekomme einen anderen Blickwinkel auf die Dinge, Starke Wärme im Bauch, ein Gefühl von Geborgensein. Ich fühle, dass ich mich mit dieser Pflanze gut verstehe, wir haben den gleichen Sinn von Humor und mir gefällt die Lebensfreude, die sie ausstrahlt oder besser gesagt, mit der sie mich anstrahlt. Sie wirkt wie ein Aufsteller und eine freundliche Aufmunterung für mich. Auch die Sanftheit gefällt mir sehr und entspricht mir sehr. Anmerkung: das war sehr schön für mich, ich habe (trotz Drogistinnen-Lehre) noch nie auf diese Weise mit Heilpflanzen gearbeitet. Also genauer gesagt, ich habe noch nie das «Wesen» vom Spitzwegerich angeschaut.

Tabelle 5: *Malva sylvestris*, Notizen der Probandinnen je Bild

<p>Pflanze 2</p> <p>Bild 1</p> <p>Stachelig, igelig, rund mit vielen Zacken aussen, Schutz – Abwehr, zwischen den grossen Spitzen sind junge noch runde, weiche und werden beschützt, Wunder!bar!, Prägung, spitzig, abwehrend, kühl, Panzer, schützende Hülle, Igel, rund, Ansammlung, Stachel, Spitzen, nach innen und nach aussen, Kuchen, Perlen, Kunst, Weich, Süss, Crème, Schnee, Zacken, Mondlandschaft, weiss, violett, bedeckt, aufbrechend, öffnend, von innen nach aussen, gebärend, entwickelnd, kühl, ooh wow, stachlig, Schutz, Keim, ausleitend, Abwehr, Immunsystem, steril,, antiphlogistisch, fiebersenkend, zeckenbiss ausleitend, Resttoxische Substanzen und Erregergifte ausleiten, klar, gradlinig, stur, mit dem Kopf durch die Wand, Anführer, Geschäftsmann, Hierarchie, befehlen, streng (Charakter und Aussehen), Autorität, furchteinflössend (angstlösend), Zacken sehen aus wie Zipfelmützen (Zwerge) = lockere Gedanken. löst als erstes ein «wow» aus, trocken, unglaublich, ein Wunder, Schutz, Abwehr, stachelig, Erster Impuls: "Oh, wow!", Erinnert an eine (befruchtete) Eizelle (mit Stacheln), Einhorn, Massageball, lustig, luftig, im Innern hat es kleine Luftbläschen, Verspannung im Schulterbereich, Rücken, frisch, kalt, nass, Speichelfluss, kribbelnde Zunge, Dornen, Blutig, Klar und verwischt, schummrig, Lebendig, Schutzschicht, Innen Leben, Wirr angeordnet, lebendig, Mit Spitzen klare Abgrenzung gegen aussen, Warnend gegen aussen, Unschuldig gegen innen im Kern, Strukturiert innen, wie Sandgestöber, Abwehrend, Spitzig, Schützender Mantel, Ich habe mich weggestossen gefühlt, Umhüllende Farbe, Schützend, Blume des, Lebens, Schutz, Abwehr, Klarheit, Kühlend im Brustbereich, Erdend, Wild, Schutz, Spiel, Aggressiv, Spirituelle Dimension – höheres Wissen, Kraft, Nach aussen strebend, Yin und Yang, Stempel, Kopf, Scheitel Chakra, Vereinigung, Erreger, Abneigung, Schauer über Rücken, Kribbeln, Heisse Ohren, Armee, Gleichmässig, Struktur, Feucht, Rund - wie eine Perle, Aussen eine super Farbe wow – violett nach innen weiss/hell, Ringsherum viele Spitzen, Die Mitte sieht aus wie eine Mondlandschaft / geprägt – ein Kunstwerk, Fass mich nicht an – Schutz, Sehr viele Spitzen, allumfassend, Abwehr, "gwehrig", Verteidigung, starke Schutzfunktion, lässt nicht so schnell was an mich heran, Erstes Gefühl: - Gelassenheit, Ich bin unkonzentriert und eher gleichgültig. Im Widerspruch dazu, habe ich innerlich ein Kribbeln und Unruhe. Pollen, Gemeinschaft (Dorf mit Schutzwall), Geordnete Verhältnisse, Klarheit, Bestimmt, Abwehrend aber nicht aggressiv, komm mir nicht zu nahe, Eher kühl, Distanziert, macht neugierig, Rechtes Ohr pulsiert stark und ist heiss. Ich fühle mich unruhig. Meine Stirn wird warm. Da ist Abwehr, alles kommt jetzt gut, Piepsig, aber freundlich neugierig, etwas chaotisch in alle Richtungen orientiert, aber gleichzeitig friedlich/ruhig, lila-freundlich, hoffnungsvoll. Als 1. Hat es mich an Bilder von Coronaviren erinnert, oder an eine mikroskopische Aufnahme von Viren/Bakterien o.ä., Stacheln grenzen ab, die Pflanze sorgt für sich, aber nicht unfreundlich oder aggressiv, so Emotional – gumpend – berührend, Nervosität – aufgeregt – freudig, Weibliche Organe – fruchtbar – stimulierend, Anti viral, Frühlingsgefühle – übermütig aber bestimmt. Wahrnehmung im Körper - wärme/ sieht für mich wie ein Wassertropf, welcher am Boden aufschlägt aus/ gibt mir ein wohlige Gefühl im Herzen/ klare Abgrenzung und doch so verspielt/ beruhigend/ freundlich/ einhüllend/ abwehrend, Es erinnert mich an Zellen. Es schenkt mir viel Platz und Breite. Die Stimmung ist aufhellend und erweiternd. Magie, Vielfalt, Struktur, Genialität, Ich könnte Stundenlang schauen – Fasziniert, Ordnung – natürliche Ordnung der Dinge, Bewegt meinen ganzen Organismus, Vielfalt, ein Zusammen, es durchströmt mich im ganzen Körper, es tut mir gut im Hirn, reinigender Fluss im Kopf/ Hirn, alle Elemente in sich, Mir gefällt die Farbe und die Formen und so dieses ganze Muster. Wieder spüre</p>

ich eine Bewegung im Brustraum, aber diesmal ist es eher eckig, kantig und zickzack. Ich fühle eine gewisse Geschäftigkeit und Hektik (nicht Stress!) eher so wie in einem Bienenstock oder in einem Ameisenhaufen.

Bild 2

Farbenfroh, in der Mitte gehalten, krönende Mitte, einzelne Blütenblätter von der Mittegehalten, Gemeinschaft, aufstrebende Adern, zart, fein, geöffnet, starke dunkle Adern, einladend, kühl (Farbe), stabil, offen, einzelne Blütenblätter mit Abstand zueinander (distanziert), unnahbar, Kuchen, Perlen, Kunst, Weich, Süß, Crème, Schnee, Zacken, Mondlandschaft, weiss, violett, bedeckt, aufbrechend, öffnend, von innen nach aussen, gebärend, entwickelnd, kühl, Befreiend, elegant, lieblich, empfangen, willkommen geheissen, umarmend, herzlich, gefühlsvoll, nett, zuversichtlich, optimistisch, fröhlich, glücklich, das Gute in den Menschen /Dingen sehen, lockere Aart, ungezwungen, frei, luftig, klar, Abwehrhaltung, Wirbelwind = beruhigend, besänftigend, erholsam, mütterlich, geborgen, fliegend, rhythmusgebend, zart, rund = alles geht mit links, hilft Situationen zu meistern, weiblich, elegant, weiss was sie will, berührt mein Herz, tröstend, stärkend, beschützend, Härchen, schleimig, starke, aderförmige, Verstärkung bis in die Blätter, erfrischende Kugel in der Mitte, farbtintensiv, speichelbildend, Anmutig, Kräftige und doch sanfte Blätter, Deutliche Adern, kraftvoll, klar ausgerichtet, Umhüllend, feucht, leicht schleimend, leicht klebriges Gefühl, Kern offen, lebendig, Klare Struktur und Form / Anordnung der Blütenblätter, innen etwas Durcheinander, Anziehende Farbe, Der Kern hält alles zusammen, Schönheit von innen und aussen, Meine Haut fühlt sich an als ob sie gerne von dieser Pflanze im Gesicht berührt werden will, Liebe im Detail, Ich will gesehen werden, Vernetzt, Umarmend, Weitend, Lösend, Schutz, Sanftheit, Mittig sein, harmonisierend, Wow, Königin, Herzöffnend, nach Höherem strebend, „da ist noch viel mehr“, Schmetterlingsflügel, Erhaben, wie Phönix aus der Asche, Süß (Geschmack), Grosse Wirkung, Erstaunt, Adern, Blütenstaub, Alles läuft zur Mitte, Zart, Symmetrie, Schwung, Oben breit, unten schmal, Fächer, Lunge, Blutadern, Wow / Wahnsinn / Super – diese Farbe, Kräftiges violett mit dunklen Blattlinien, Krönende Mitte, Blätter stehen einzeln und doch werden sie von der Mitte zusammen gehalten, Ein Kunstwerk – in der Mitte wie eine Krone, freundlich, feucht, zieht Blick ins Zentrum, zentriert, erinnert an Lungenflügel, erinnert an starke Gefässe, Herzkranzgefässe, kühl, erfrischt weiblich, kraftvoll, versorgt mit Blut, Pulver, Es ist mir alles eher egal. Heilwirkung: - Nimmt Druck weg.- Hilft loszulassen., Im Widerspruch dazu, habe ich innerlich ein Kribbeln und Unruhe., Schön, Lieblich, Weich, Weiblich, Saftig, nährend, Üppig, Fülle, Anmutig, Kraftvoll, Umarmend, ich bin für dich da, Schützend, Spüre grad ganz viel Raum im Brustkorb und eine Sanftheit und eine Weichheit, die sich dann Körperweit ausdehnt., Sie lässt mich aufmachen weit werden., Unterstützt den Fluss, Blutfluss., Sie ist sehr weiblich und hat ganz viel Herz., Wirkt im 1. Moment offen und freundlich, man kann ihr trotzdem nicht nahe kommen, einladend und abweisend zugleich, sehr starke Blütenlinien, wie „Schlangenzungen“ oder Blutadern, Stärkend, Wohlgefühl im Bauch, Venenstärkend, Elfe – zart – verträumt, Ich fühle mich in einer Zauberwelt, Wärmend - stimmungsaufhellend, Kraftvoll/ sieht in der Mitte aus wie ein Auge mit Wimpernhaare/ einhüllend/, die Blattadern sehen für mich wie Fühler oder Hände aus / öffnend, Es entsteht eine Art von Klarheit. Und eine Art von Beständigkeit. Auch eine Art Beschützend oder aufgehoben sein. Einheit – alles ist eines und doch sehr verschieden, Kraftvoll und doch sanft, Ich darf, alles ist Wunderschön, alles vereint, gibt mir die Erlaubnis zu sein, Wunderschön, Diese Leuchtkraft und die Fülle von Farbe beeindruckt mich. Hier wird geklotzt und nicht gekleckert. Ein Fest der Farben und es geht darum hervor zu stechen, und voll da zu sein. Die Pflanze hilft mir, ins JETZT zu kommen. Also ob sie mich wach rütteln möchte und mich ziemlich bestimmt anspricht: Päng: da bin ich!

Bild 3

Herz, öffnend, sternförmig in der Mitte, von der Mitte gehalten, nach oben strebend, zarte Blüten, lieblich im satten Grün der Blätter, Stärke, Schutz durch Blätter, eingebettet, geschützt, nach aussen/ oben gerichtet (Adern der Blütenblätter), leuchtend!, grün, stark, heilend, stark, schützend, feinführend, frei, offen, empfangend, ausharrend /abwartend, freundlich, auffangend, dämpfend, abfedernd, empfangend, Präsenz, hier bin ich, DAS bin ICH, grosses Selbstvertrauen, erwärmt die Herzen, hilft durch schwierige Zeiten zu gehen, wunderschön, fasziniert, harte Arbeit, Ausdauer, geduldig, steh auf Männchen, gibt niemals auf, Regeneration, animiert andere Menschen, zieht gerne andere Menschen mit (Spieleabend, unternehmenslustig ...), tief durchatmen, Gelassenheit, mutig, Trau dich, loslassen, gerne in Gesellschaft, aber auch alleine glücklich kann sich selbst unterhalten, zufrieden, hebt sich von anderen ab, zeigt was sie kann., edel, zart, lieblich, lichtvoll, wohltuend, emporragend, zeigt sich gerne, Knospen sind gruppiert, lange Blattstiele, von Blüte entfernt, die Abstände zwischen den Blütenblätter, ergeben wiederum eine fünfblättrige Blumenform, Kühlende Erscheinung Blätter, Satt, kräftig, Stängel mit Haaren, Widerstand, kräftige Stängel, Blütenköpfe in Gruppen angeordnet, Zusammenziehend, schützend, Rote Adern in Ansatz Blattstiel / Blatt, LIEBE LIEBE LIEBE, Die herzförmigen Blütenblätter schreien danach..., Faszination. Starke Blätter mit langem Stängel, Leichtigkeit, Ausdauer, Entfalten, Lichtvoll, Anregend, Ermutigend, Adern, Sehr heilend, stark heilend, Grosse Leidenschaft, Wieder: Öffnung des Scheitels, Gegensätze, Nach den Sternen greifen, Schutz, Öffnung (Herz, Kopf), Stärke, Eher Wärmend, Adern in Blüte und Blatt, Behaarter Stängel, Alles läuft zur Mitte, Es kommen noch viele Blüten nach, Reserve, Licht, Herz / warm, Leuchtende Mitte der Blüte, Dunkle Blattlinien wie ein Hirschgeweih – kraftvoll / stark / Macht, Herze, Herzgefässe, saftig, starke Farbe, Impulsgebend, pulsiert, Gefühl geht in die Brust, Atem, kraftvoll, sehr sehr stark, reissfest, zentriert, Meine Konzentration ist eher schlecht., Kann nicht gut klare Gedanken fassen., habe keinen Stress, etwas schreiben zu müssen., Es ist wie es ist! = Totale Akzeptanz, Körperlich verspüre ich weiterhin den Widerspruch: Kribbeln und innere Unruhe, Zuflucht (Blüte geborgen im üppigen Grün), Schützend, Abwehrend, Kraftvoll, Es entsteht Raum und Licht im Stirnraum in den Kieferhöhlen. Sie lässt mich Enge überwinden. Sie hilft mir meine innere Lichtkommunikation zu verbessern., Schön im Gefüge, weich, sanft, liebevoll, die Kleineren beschützend, Stern in der Mitte wirkt sanft und beruhigend, „Blutadern“ gehen nach außen, wollen Kontakt aufnehmen, fühlen sich aber an wie „Schlangenzungen“. Gefühl von „Abweisung“ und Engegefühl in Brust und Hals bleiben., Das Grün ist wohltuend, Geborgenheit – Lebenskraft, Blutgefässe beleben, Wohlgefühl im Bauch, Heimatgefühl, Herzstärkend, Plazenta – Geburt – Ursprung, die Blüten erinnern mich an die Sonne, sie stahlen so was freundliches, liebevolles aus und machen mich zufrieden/ Blätter der Blüten haben Form von Herzen/, weich (Blüten) und doch etwas kratzig oder pelzig (Blätter/Stängel) /, Knospen liegen in einer Gemeinschaft nebeneinander/, die Farbe der Blüten haben was Anziehendes, Lust zu pflücken. Auch zu essen. Es ist ein Wunsch da, nach Verinnerlichung. Ich höre ein Singen als Gemeinschaft. Glücksschwingen in alle Richtungen., Vielfalt und Zusammensein in der Ordnung, Knospen, Stängel, Blätter Knospen alles zusammen, Lebenskraft – Lebendigkeit, Sattheit, Wunderschön, Herzen im Innern wie im Aussen, Kraftvoll und doch Fein, Superschön, Sie sind einfach Überwältigend, Diese Pflanze und ihre direkte Art fühlt sich für mich sehr fordernd an. Das Leuchten ist etwas in den Hintergrund getreten, und doch strahlt die Pflanze eine immense Präsenz aus, und sie führt mich stärker in meine Präsenz. Die Brust, aber auch der verspannte Nacken und Zwischenschulterblatt Bereich werden angesprochen.

Bild 4

Stark, nach oben strebend, Gemeinschaft, viele zusammen sind stark, spriessend, kraftvoll, mehrere zusammen, Knospen, Blüten und verwelkte – verschiedene zusammen vereint., zarte Blüten, lieblich im satten Grün der Blätter, Stärke, Schutz durch Blätter, eingebettet, geschützt, nach aussen/ oben gerichtet (Adern der Blütenblätter), leuchtend!, stark, empfangend, Schutz, schützend nach innen, nach Aussen stark, stabil, nach oben gerichtet, fein abwägend, filternd, behütet, transformierend, Gedanken beruhigend, Beschütz durch starke Erscheinung (Blätter aussen), Gesellschaft, Familie, mächtig, stark, zart, bodenständig, vergeben, gross, grosse Ziele, in die Welt hinaus, will was erleben, schnelllebig, geniessen, kostbar, Achtsamkeit, vertrauen, aufeinander aufpassen und gegenseitige Unterstützung, dicht, vernetzt, zusammen sind wir stark, zusammen schaffen wir alles, offene Persönlichkeit, einladend, ruhig, hilft einem auf den Boden zu kommen = Aggressionen bewältigen, stark, Optimismus, hilfsbereit, spezielle Farbe, leicht, Sommer Gefühl kommt in mir auf, zart, sie will geben, gutes tun, verschiedene Generationen auf engem Raum, jeder steht für sich selbst, blüht zu seiner Zeit, Unabhängigkeit (lange Stiele von Pflanzenstamm entfernt), lebhaft, lebendig, extrovertiert, Viele Blüten an einer Pflanze, Keine klare Anordnung ersichtlich, Frei, durcheinander, miteinander, zufällige Blütenanordnung, Blüten sehen sanft filigran aus, zerbrechlich, Blätter geben Schutzdach, kräftig, nach oben gerichtet, Starker ausdauernder Stängel in der Mitte, Ich habe mich automatisch gerader auf dem Stuhl hingesetzt die Stärke übermittle bekommen, Eher wenig Struktur wild, Knospen wo noch geschlossen sind, Gemeinschaft, Weite, Entfaltung, Schützend, Scheitel Chakra, Das pure Leben, A Lieblich, Gross, Unangepasst, Klärend, Heilpflanze bei Psychischen Themen, Für die Seele, Zart, Viele Blüten, Rückhalt, Violett, Beschützend, Blätter nach oben zeigend, Grüne starke Blätter, Kräftiger, starker Stängel, Alle werden gehalten – Gemeinschaft, Blüte / Knospe / welke – alle haben Platz, Viele zusammen, lieblich, leicht, ergiebig, Blätter öffnen sich wie Hände in den Himmel, atemfrei, liebevoll, saftig, reich an Knospen, dehnt sich aus, befreit, macht Platz, öffnet, Innerlich bin ich unruhig und gleichzeitig ist mir gerade alles egal., Fülle, Ausdauernd, Gemeinschaft, Kommunikationsfördernd, Weichheit, Sie ist für alle da., Sie hat so ein grosses Herz., Sie schenkt mir so viel Weichheit. Sie erlaubt mir weich fühlend, weiblich zu sein., Sie unterstützt mich, dass ich überhaupt auf nehmen kann, mich nähre., Meine Weiblichkeit zu leben., Wie ein Sommertanz und Fest, Freude, Gemeinschaft, Leichtigkeit, Blätter streben nach oben., Sommererinnerungen und gemeinsames Malvenblütenpflücken., Emotion, Zusammenhalt, Beissen am Kopf und vor allem in den Haaren, Friede, Der Lauf des Lebens (blühen und verblühen), verspielt und klar/ kraftvoll/ Gemeinschaft/ Wahrnehmung im Körper, hatte ein Kratzen im Hals/ eher kalte Hände, Herzfrequenz. Totale Offenheit. Klarheit. Körpergefühl im Bauch. Leg mich rein und fühl dich frei!, Freiheit, Alles ist zusammen aber trotzdem Freiheit – Leichtigkeit, Befreiend, Lebenslauf – Lebenskreislauf, Liebt die Sonne –, Erfreut und glücklich, Starkes Gerüst, zarte Blüte, Cool, Für mich ist diese Pflanze sehr aufdringlich / einnehmend und ich fühle mich ihr weniger Verbunden, als ich es bei die Pflanze Nummer eins fühlte., Aber ich mag enorm die Farbe und ich bewundere die Pflanze, für diese Direktheit und diese Leuchtkraft., Heilpflanzen so wahrzunehmen finde ich wunderbar. Vielen Dank für dieses Experiment.

Tabelle 6: *Plantago lanceolata*, Grobsortierung der gesamten Notizen aller Probandinnen

Pharmakologische und erfahrungsmedizinische Wirkung	Notizen der Probandinnen	Bildnummer
hämostyptisch/ blutstillend ⁵⁾	viele Äderchen , viele-kleine-Flüsse-Adern, Gefässe, Lanze, ganz feine Adern, Adern, viele kleine Flüsse die wie Adern im ganzen Blatt fließen, Lebensader, Blutfluss, verläuft zum Spitz - schwertartig, erinnert an Schwerter oder Messer, Blut- Venenheilung,	3,3,3,4,3,3,3, 3,3,3,3,4,4,1,
blutreinigend ⁵⁾	Karussell, alle sind schwungvoll, Niere, Äderchen-Blutversorgung-reinigend, Schwung, es wird Ringelreihe getanz, tut gut, bestes Pflaster der Welt, ich erinnere mich an	1,2,3,2,2,2,
wundheilend ²⁾³⁾⁵⁾⁷⁾	steh-wieder-auf, die Sonne und das Licht scheinen hindurch, ich erinnere mich an viele kleine und grösserer Verletzungen wo mir diese Blätter schon geholfen haben, viele Bahnen zusammenheilen, einwickeln, ich wusste wenn ich mich verletze - kühlt sie mich,	3,3,4,3,3,3,4, 4,
antiphlogistisch/ entzündungs- hemmend ¹⁾²⁾⁶⁾	schützend-gegen-Innen, Abwehr,	1,2,
reizmildernd / Neuralgien im Gesicht ^{3) 4) 5)}	Antennen, Fühler, Empfangen-fein-nach-innen-leitend, spüren, spüren, feine Antennen, feinfühlig, beruhigend, entspannt, feinfühlig, leichter Druck auf Kopf / Ohren macht sich bemerkbar, fein, Antennen, Antennen, feinfühlig, abtastend, filigran, ich empfand die Blätter als sehr beruhigend - kühlend, ein Streicheln auf meiner Haut war wahrnehmbar und so eine Sanftheit, weiße Punkte (außen) sind wie „Fühler“, Weichheit (die weissen Punkte rundherum sehen aus wie Fühler oder Augen), Feinheit- Sanftheit und trotzdem viel Struktur,	1,1,1,1,2,2,1, 2,2,3,3,2,1,1, 4,1,1,1,3,4,1, 1,2,
Insektenstiche/ Juckreiz und Schwellung ⁵⁾⁶⁾	Ende ist Spitzig, Blatt geht in Spitze, Insektenstiche, Blatt verläuft in den Spitz, Anblick versetzt Stiche, Spitzen, wie ein großes Insekt,	4,4,3,3,4,4,1,
kühlend ⁷⁾⁴⁾	kühlend, kühlend, kühlend, wie kleine kühle Tupfer, kühlende Kussmunde, Meine Füße fühlen sich kalt an - wie schlecht durchblutet, kühlend, Füße weiterhin kalt, die Füße sind weiterhin kalt, strahlt Kälte aus, kühlend, Wahrnehmung im Körper - kühlend,	4,1,4,2,2,2,3, 3,4,4,3,4,

lungengewebe- festigend ⁶⁾	festgehalten, tragend, stabil, halt, strukturiert, faserig, Zähigkeit, fest, Struktur, Struktur, Struktur, strukturiert, Macht mir im Körper ein Engegefühl im oberen Bauchbereich und Herzgegend, macht enger, hält zusammen, Gefässe zusammenziehend, Engegefühl im Oberbauch/Herzgegend bleibt bestehen, immer noch kurzatmig, in sich eine geordnete Struktur, stabil, Struktur – Verbundenheit – Adern, Stabilität,	1,1,1,3,3,3,3, 3,1,2,3,3,1,1, 1,2,3,3,3,1,3, 3,4,
expektorierend/ auswurfördernd/ Atemwege ¹⁾³⁾	frei, leicht, feine Härchen-ganz weich, flaumig, luftig, nach-aussen-tragend, luftig, fein-behaart, nach-aussen, schleimlösend, offen, öffnet oberer Brustraum, Atmung / Lunge, Lunge, filigranes Aussen - Leichtigkeit, leicht, ganz fein behaart, Leichtigkeit, lösend, lösend, luftig, leicht, öffnend, öffnend, offen, leichtfüssig, Ich bin kurzatmig, bringe den Atem nur bis in die Brust hinunter, luftig, leicht, durchatmen, ausdehnen und sammeln und dann speichern in den Zellen war der Impuls und der ganze Körper wurde warm, Solarplexus und Herz werden eng - auch der Hals - Gefühl von fliehen wollen, wohltuend in der Brust (bringt Weite rein), Klos im Hals, öffnend in alle Richtungen, weisse Blüten sehen aus wie kleine Herzen/ nach oben öffnend, nach oben ziehend oder öffnend, Freiheit, luftig, Leichtigkeit, eine sanfte wellenförmige Bewegung im Brustraum, ich spüre intensiver ein Kratzen im Hals (aber eine Erkältung ist im Anmarsch), nach einem Räuspern hat sich das Kratzen im Hals gelöst,	1,1,4,4,1,1,1, 4,1,4,1,1,1,1 2,2,1,4,1,1,4, 1,1,2,3,1,1,1, 1,1,3,2,2,3,4, 1,2,4,2,2,2,1, 2,3,
mucilaginos/ schleimbildend/ schleimhautschützend ¹⁾²⁾³⁾	verpackt, schützend, schützend, rundherum, verpackt, geborgen, abdeckend, sanft, spritzig, saftig, fließend, Feuchtigkeit spendend, umarmend, geborgen, weich, weich, spritzig, macht ein wohlige Gefühl, wasserspeichernd, Feuchtigkeit – Tropfen,	1,3,3,1,2,2,4, 1,3,3,3,3,2,1, 1,2,1,1,2,3,3,
antibiotisch/ antibakteriell/ antiviral ¹⁾²⁾³⁾⁷⁾	schützend, Abgrenzung, Schutz, antibakteriell, abwehrend, Menschen die ihr wichtig sind-pflegt sie den Kontakt-die anderen müssen ihr nicht zu nahe kommen, Schutz, schützend, verteidigend, weiss sich zu wehren-verteidigen, behaarte Blätter-geben Schutz, schützend, beschützend, beschützend, schützend, beschützend, Distanz, kleine Stoppschilder, Schutz gegen aussen, schützend, Schutz,	4,1,1,1,3,4,4, 4,3,3,4,2,2,3, 4,1,2,2,2,4,4, 4,
Allheilmittel ⁵⁾	in Gruppe angeordnet - Pflanze für vieles gut, springt mir direkt ins Auge, wenn du etwas hast komm zu mir ich helfe dir innerlich und äusserlich, ich wachse an vielen Orten, erhabend, Weisheit, Gesund, vielseitig, wohlwollend, wohltuend, nimmt mich an der Hand, lieblich, lieblich, die weissen Blüten sahen aus wie Herzen und Gehirne - gut fürs Herz und Hirn, Beweglichkeit, Perfektion, Leben- Lebendigkeit, drei Ebenen - Dreieinigkeit, wunderschön - magisch, majestätisch, Schönheit - Reichtum, alles ist drin - was ich brauche, Vielfalt, fühle mich Vollständig, Magie,	4,1,4,4,2,2,3, 1,1,1,1,3,2,2, 1,1,2,2,2,2,2, 2,2,3,4,

<p>immunstimulierend, anregend ²⁾⁶⁾</p>	<p>Herz-herzlich, Gruppe (Konzert), lieblich, tut gut, immer da, anpassungsfähig, widerstandsfähig, präsent, gut Abgrenzen können, anpassungsfähig, hilfsbereit, herzlich, herzstärkend, glücklich, hat den Überblick, geordnetes Chaos, findet für alles eine Lösung, bitter, mächtig, lebendig, herzförmige Fühler-fürsorglich, sattes Grün- Vital-Klarheit, Kern wird geschützt, herzförmig-hell, Herz, starke Mitte-mitte/herzstärkend, Herz, weisse Herzen sind rings um die Mitte im weissen Band, macht ein Kribbeln, belebend, Herz, herzerwärmend, belebend - wow Effekt, abwehrend, angeschaut werden - kommt ziemlich schnell ziemlich nah - Blick in die Seele - fast schon unheimlich, fühlt sich an wie ein Eindringen - merke wie ich Widerstand aufbaue, empfinde ich immer noch aufdringlich/wie Eindringen - obwohl sie eigentlich freundlich wirken, herzstärkend, Ordnung, grosse Bewegung, Ordnung, Ordnung - alles ist in der Ordnung,</p>	<p>2,2,4,4,2,4,1, 2,2,2,2,2,4,4, 1,1,1,1,3,2,2, 1,2,2,2,1,1,2, 2,3,3,3,4,1,1, 3,1,1,2,3,</p>
<p>Rekonvaleszenz/ stärkend ^{1) 6)}</p>	<p>beschwingt, fröhlich, flockig, zur-Mitte, eine-starke-Mitte, Mitte, von der Mitte getragen, starke dicke Blattrippen, kraftvoll, stark wie ein Schwert, luftig, gehalten, gradlinig, aufrecht, parallel, satt, begradigen, stärken, linienförmig, stark, himmelwärts, kräftig, satt, aufsteigend, stark im Zentrum, Mitte, stark Strukturiert, kräftig, stabil, senkrecht, robust, kraftvoll, Minderwertigkeit-stärkt-Selbstvertrauen, stark, starker Charakter, Selbstbewusst, hier-bin-ich-aber nicht-aufdringlich, stark, stärkend, aufbauend, fröhlich, lebendig, lebendig, Fokus in der Mitte des Bildes, ein leichtes Schmunzeln geht über meine Lippen, Stärke, starker Halt, - Starke Mitte (Stamm), Selbstbewusstsein, Vertrauen in sich, eigene Präsenz, starke Blätter, leicht behaart-Innere Stärke-Widerstand, aufwärts gerichtet, Stamm in der Mitte, gradlinig, Tiefe, stark, Stärke, Mitte, zentrierend, Standhaftigkeit, gute Verwurzelung, stolz-nach oben strebend, stärkend, stark, tanzt um die Mitte - kräftige Mitte, zarte Verbindung zur Mitte, die Mitte ist wie ein Zapfen, starke Mitte – unten braun nach oben wird sie grün – strotz vor Kraft, dazwischen dickere Blattrippen – Stärke fürs Blatt damit es aufrecht steht, starke Mitte, standhaft, Saft - Leben - grün - Kraft, gradlinig - verbindet Himmel und Erde, fröhlich, Stärke / stärkend, ein Ziel haben, Standhaftigkeit, kraftvoll, standhaft, stärkend, Stärke, für mich ein sehr kraftvolles und klares erstes Empfinden, stärkend - belebend, Neustart, Mitte zentrierend, Blattadern - klare Struktur und Linien / nach oben ziehend/ kraftvoll, kräftig, starkes Zentrum, gebündelt, Entfaltung in alle Richtungen, Streben nach innerer Grösse und aufgerichtet werden, das innere Leuchten kommt zum Tragen - es wurde aufgefächert - das Leuchten und das Aufgerichtet sein, etwas Grosses wird materialisiert - Einzigartig, gewaltig und gross, macht mich gross und breit - wunderbar, sehr kraftvoll, grün – Erneuerung – Frühling, Satttheit - Fülle, Lebenskraft, Sat, Energie,</p>	<p>1,1,1,1,2,2,2, 3, 4,1,2,2,2,2,2, 2,2,3,3,4,4,1, 2,2,2,3,4,4,4, 1,1,1,2,3,3,3, 4,4,1,1,2,1,1, 3,3,2,2,2,2,2, 3,3,4,2,1,3,4, 1,1,1,2,3,4,3, 1,1,1,2,3,2,2, 3,3,1,2,2,2,3, 3,3,4,1,2,3,3, 1,3,4,1,1,2,2, 3,4,1,1,1,3,3, 3,3,3,3,</p>

stärkend bei Hoffnungslosigkeit / mutmachend ¹⁾	von-der-Mitte-getragen, nach-oben richtend, weiss, zerbrechlich-aber-dennoch-stark, Hell/Dunkelkontrast, Tiefe, Licht, grün, nach-oben-strebend, kraftvoll, fragil, zart-fein-leise, zart-fein-leise, aufschauend, rundum-weiss, erhellend, aufhellend, aufmunternd, lächelnd, mutig, fein-lieulich, leicht, zart, gegensätzlich, hell-dunkel, in Schritten, lieblich, lieblich, zart, grün, Unsicherheit, zerbrechlich, zart, schlechtes-Selbstwertgefühl, Zuversicht, Optimismus, zu sich stehen können, sich selber lieben könne, "ich schaffe das, ich kann das, ich bin gut wie ich bin", sich selber akzeptieren können und an erste Stelle stehen können, fröhlich, leicht, kreisende Gedanken um einen herum, zart, lieblich, hell, Optimismus, zart, Hoffnung, lebensfroh, zart, wohlwollend, fein, starkes Blatt, aber doch kleine, feine Härchen, grün, dunkel, - weisse Fühler, feine Fühler, sanft, sehr duale Pflanze, lebensfroh, hell und dunkel, nach oben gerichtet, ich helfe dir weiter, ich bin da für dich, grün, nach oben gerichtet, ich bin für dich da, ich helfe dir weiter, Feinheit, lichtvoll, umarmende Leichtigkeit, der Sonne entgegen, Feinheit, anmutig, sanft-aber auch beständig und fest, Gegensätzlichkeit-lieblich und stark, stark und doch sanft, Kontrast, zart, Sinnlichkeit, Kontrast, nach oben zeigend, zarte Verbindung zur Mitte, die Mitte wird umarmt, grün, grün, grün, erhellend, aufmunternd, tröstend, mutig - siegessicher, das Gefühl - welches ich empfinde - nehme ich als belastend und eng wahr - zudem verspüre ich Traurigkeit, ich bin traurig und fühle mich eingeeengt - es löst bei mir Emotionen aus, Gefühl: Traurigkeit, Vertrauen, es kommt gut, auch verspürte ich wie Trost - mein Gemüt wurde erhellt, weiße Tupfen (außen) haben aber auch was von Sommer, Gefühl von Geborgenheit, „Elfengefühl“, Freude, Lachen, Leichtigkeit, Auftanken in der Natur, hell, lässt das Licht durch, wehmütiges Gefühl - Sehnsucht nach Natur, Verwirrtheit – Unsicherheit – bis hin zur Angst, leicht – tanzend durchs Leben gehen, Veränderung, positiv – ja sagend, Gefühl im Körper ganz weich/ verspielt und doch so klar in der Mitte, die grüne Farbe gibt mir ein gutes, wohliges Gefühl/ Weichheit, weich, ich empfinde die Kraft des aus sich heraus kommen, ich weiss ich bin Einzigartig, Schatten wie Sonnenseiten – wie diese Dualität zusammengehören, ich fühle - dass ich mich mit dieser Pflanze gut verstehe - wir haben den gleichen Sinn von Humor und mir gefällt die Lebensfreude - die sie ausstrahlt oder besser gesagt - mit der sie mich anstrahlt, sie wirkt wie ein Aufsteller und eine freundliche Aufmunterung für mich, auch die Sanftheit gefällt mir sehr und entspricht mir sehr,	2,2,2,3,3,1,2, 2.2,2,2,2,2 ,1,1,1,1,2,2,2 ,2,2,3,3,3,3,4 ,1,1,1,1,1,1,1 ,1,1,1,1,1,1,1 ,2,2,2,2,3,3,3 ,4,3,3,4,4,4,1 ,1,2,2,4,1,2,2 ,2,3,4,4,4,1,2 ,3,4,4,1,1,2,4 ,1,1,2,2,4,1,2 ,4,1,1,1,4,1,2 ,3,2,2,3,1,3,3 ,3,3,3,3,3,3,1 ,2,2,3,2,3,4,2 ,4,3,4,4,4,
antioxidativ/ zellschützend ²⁾	geschützt, umrundet, wohlwollen, schützend, ganz feine Härchen auf dem Blatt – Schutz – weich	1,2,3,4,3,4,
spasmolytisch / krampflösend ²⁾	ganz weich, krampflösend, generell entspannender, mein Körper kann sich etwas entspannen,	4,2,2,2,
hepatoprotektiv/ leberschützend/ laxativ/ abführend	bitter, wärme im Bauch, stärker ist die Wärme im Bauch, die wellenförmige Bewegung in der Brust ist jetzt eher im Bauch und auch nicht mehr so eine sanfte Welle - sondern wie ein sanfter kreisförmiger Sog,	4,1,2,3, 1,3,4,

magenferment-regulierend ^{1) 2)}	kribbeln in Magengegend, gutes Bauchgefühl, starke Wärme im Bauch - ein Gefühl von Geborgensein	
Förderung der Resorption Wirkstoffe anderer Herkunft ²⁾	getragen-Gemeinschaft, Gemeinschaft, Gemeinschaft, viele zusammen sind stark, Gemeinschaft, mehrere zusammen-Gemeinschaft, ein ganzer Büschel, Gemeinschaft, aufnahmefähig, Paar, Gruppe(Konzert), zusammenstark, miteinander, Gemeinschaft, Gemeinschaft, Verständnis zeigen, Empathie, Mitgefühl, gemeinsam, Zusammenhalt, Familie, willkommen fühlen, geliebt werden, akzeptiert sein, zufrieden, gerne in Gesellschaft, mag Menschen auf der selben Wellenlänge, gesellig, Zugehörigkeit, Zusammenstehen, Verbundenheit, frei und doch Verbunden, Zusammen, Zusammen, Gemeinsam, Verbindend, Gemeinschaft, Gemeinschaft, kleine Wölkli-eine ganze Menge, Alle werden gehalten, am Büschel wachsend – Gemeinschaft – zusammen stark, empfänglich, gesellig, Gemeinschaft, Zusammenhalt, Verbundenheit, Gemeinschaft, Zusammenhalt, viele kleine Herzen, die einen begrüßen wollen, Die Blätter stehen gerade und aufrecht in einer Gruppe - Integrität und Stärke jedes einzelnen Blattes - Zusammenhaltsgefühl - Gradlinigkeit, auch hier wieder Wehmut (nach Zusammenhalt), Weiblichkeit, Gruppe - Zusammensein, feine Angliederungen die Hand in Hand miteinander Informationen austauschen und in die angelegte Ordnung bringen, Ein Wir – Gefühl kommt auf, Vielfalt, Einheit, Zusammenfügen – obwohl die Bewegungen unterschiedlich sind, fügt sich in eine Einheit zusammen – obwohl unterschiedlich – präsentiert sich als eins, mit jedem einzeln , aber auch mit den anderen in Verbundenheit, ich glaube ich sehe im Innern auch so aus, wunderschön, Licht, Einzigartig – trotzdem zusammen eine Einheit bildend, Einzigartigkeit – trotzdem zusammengehörend, Vielfalt, 1000 kleine Fühler und alles ist Eins,	1,1,2,2,3,4,4, 1,2,2,4,4,1,1, 1,1,2,2,2,2,2, 2,4,3,2,1,3,4, 1,2,2,3,4,3,1, 4,1,1,4,1,1,2, 1,4,4,4,2,4,2, 2,2,2,3,1,1,1, 2,3,3,3,3,4,4, 4,2,
Kühlt Intensive, feurige Emotionalität ab/ Klarheit ⁴⁾	warm, was ist im inneren des "Kopfes versteckt", klare Sicht auf eine Situation geben, Gelassenheit, bewusst handeln, konzentriert, überlegt, hat Ziele die sie sich vornimmt-setzt ihren Kopf durch, eigenwillig, zielstrebig, gegen Ende der Zeit stellt sich Gelassenheit ein, klarer Kern, unruhig, nervös, leicht Herzklopfen, entspannend wenn Fühler betrachten, mehr Ruhe, klare „Linien“ Struktur, wieder Herzklopfen erhöht, klar, chaotisch, Gradlinigkeit, Klarheit, Klarheit, erlöst mich vom Durcheinander, beruhigt - bringt mich auf Kurs, stoppt und richtet meinen Blick nach oben, Klarheit, ich fühlte mich wie ertappt - überfordert und bekam heisse Ohren - dann spürte ich wie ich immer besser sah, ich hatte das Gefühl klarer zu sehen, ein Durcheinander entwirren, Sehkraft wird gestärkt – mit den Augen viel klarer und präziser sehen, Nervosität, beruhigt mich – macht zufrieden, Unruhig – zornig, Klarheit, klar,	2,1,4,1,2,3,3, 3,4,3,1,1,1,1, 2,2,3,3,4,1,3, 3,4,3,3,3,2,1, 1,1,1,2,3,4,1, 4,

Kommunikation /astrologische Signatur: Merkur (Zwillinge/ Jungfrau) ⁸⁾	löst Gwunder aus, verspielt, verspielt, kommunikativ, fantasievoll, jemand der viele Ideen hat, drückt gerne mal ein Auge zu, ideenbringend-wenn man nicht weiter weiss, neugierig, Kribbeln in den Füßen, Hände, Zunge, Form der weissen "Samen?": gefaltete Hände, neugierig, aussen gerichtet, offen neugierig, zweigeteilte Fühler, Kommunikation, für jemanden da sein, spielerisch, nach Aussen orientiert-aber innerlich stark, zwei-Zwilling, Kommunikation nach aussen, Kommunikation, 2-seitig, 2-teilig, quirlig, spielerisch, will mir etwas zeigen - mich auf etwas hinweisen, kann unterdrückte Gefühle an die Oberfläche bringen, verspielt, die weissen Blüten rundherum gaben mir dann ein Gefühl von Leichtigkeit und ein kindliches Gefühl, als ob die Blätter untereinander sprechen und füreinander da sind, die Pflanze erscheint mir wie ein Forscher der einen Forscherdrang hat und seine Fühler ausstreckt um mit der Aussenwelt zu kommunizieren, Antennen die Informationen aus dem Zentrum heraus bekommen, Leitungen im Fluss – Netzwerk, Wildheit, Bewegung - Lebensfreude, ich bin hell begeistert was mir diese Pflanze mitteilt – ich bekomme einen anderen Blickwinkel auf die Dinge, verspielte Welt - Erinnerung an Kindheit - Kinderlachen (wie Kaleidoskop), es wirkt sehr vertraut und angenehm, herzlich und verspielt, Lebendigkeit - die Fühler ausstrecken - es ist als würde nicht ich beobachten - sondern als würde ich beobachtet, intensiver Austausch, das Verspielte ist geblieben - Neugier kommt dazu, jetzt ist wieder das Kichern da, aufwühlend - aber immer noch mit viel Spass und Schalk und Humor,	1,1,2,2,4,4,4, 4,4,1,2,2,2,2, 2,2,1,1,2,2,1, 2,2,1,1,2,2,1, 4,4,1,1,3,4,4, 4,1,1,2,2,2,3, 3,
Essbar ⁶⁾	gluschtet mich zum Probieren-Essen, freundliches wohlwollendes Grün, nährend, Honig, Speichelfluss erhöht, süss, sauer, klebrig, saftig grün, gluschtig, stark riechend,	3,4,3,1,1,2,3, 1,3,3,4,
Information nicht zuordenbar	Korb, Fächer, elegant, handeln nach gutem Gewissen, Zauber, Fee, Vogel, Füdlibagge, Fadentanz, herzlich, hält einem einen Spiegel hin, hypnotisierend, pelzig, erinnert mich an Haare, Totale Magie, Fantastisch ,für unser Welt fast Unglaublich, Wunder, Fantastisches Gefühl - kann es nicht in Worte fassen, es wirkt sehr vertraut und angenehm, herzlich und verspielt, Anmerkung: das war sehr schön für mich - ich habe (trotz Drogistinnen-Lehre) noch nie auf diese Weise mit Heilpflanzen gearbeitet - Also genauer gesagt - ich habe noch nie das «Wesen» vom Spitzwegerich angeschaut,	1,4,2,3,1,1,1, 2,1,1,2,1,4,4, 1,1,1,2,2,4,

Quellen:

1) Vonarburg, 2010:398-400

2) Buechi/Wegener, 2005:167-170

3) Blaschek, 2016:505-508

4) Kalbermatten, 2012:59

5) Baumann, 2018:153

6) Bissig, 2021:44-49

7) Bissig, 2021:24-27

8) Rippe/Madejsky, 2006:110

Tabelle 7: *Malva sylvestris*, Grobsortierung der gesamten Notizen aller Probandinnen

Pharmakologische und erfahrungsmedizinische Wirkung	Notizen der Probandinnen	Bildnummer
antioxidativ/ zellschützend ²⁾	Schutz, Schutz, Schutz, Schutz, Schutz, Schutz, es erinnert mich an Zellen	4,1,1,2,1,3,1
wundheilend ²⁾⁵⁾⁷⁾	heilend, zusammenziehend - schützend, Blutadern,	3,3,2
antiphlogistisch/ entzündungshemmend ¹⁾²⁾	antiphlogistisch, heisse Ohren, Armee, rechtes Ohr pulsiert stark und ist heiss, meine Stirn wird warm,	1,1,1,1,1
desinfizierend/ antibakteriell/ antimikrobiell ¹⁾²⁾³⁾	stachelig, igelig, rund mit vielen Zacken aussen, Schutz – Abwehr, zwischen den grossen Spitzen sind junge noch runde, weiche und werden beschützt, abwehrend, Panzer, schützende Hülle, Igel, Stachel, Spitzen, geschützt, Zacken, schützend nach innen, filternd, , stachlig, Schutz, steril, Abwehr, stachelig, Dornen, mir Spitzen klare Abgrenzung gegen aussen, Stängel mit Haaren - Widerstand - kräftige Stängel, schützend, aggressiv, fass mich nicht an - Schutz, Abwehr-"gwehrig", abwehrend aber nicht aggressiv, als 1. hat es mich an Bilder von Coronaviren erinnert oder an eine mikroskopische Aufnahme von Viren/Bakterien o.ä., antiviral	1,1,1,1,1,1,1,1, ,1,1,1,1,1,3,1, 4,4, 1,1,1,1,1,1,1,3 ,4,1,1,1,1,1,1
Insektenstiche ²⁾	spitzig, ringsherum viele Spitzen, sehr viele Spitzen,	1,1,1,
kühlend ⁵⁾	kühl, kühl, Schnee, weiss, violett, kühl, fiebersenkend, frisch - kalt - nass, erfrischende Kugel in der Mitte, kühlende Erscheinung Blätter, eher wärmend, Fächer, kühl, erfrischt, eher kühl, Wahrnehmung im Körper: eher kalte Hände, cool,	1,2,2,1,1,1,1,1, ,1,2,3,3,2,2,2, 1,4
hustenreizlindernd/ hustenstillend ²⁾³⁾⁶⁾	befreiend, frei, luftig, klar, tief durchatmen, kühlend im Brustbereich, weitend, lösend, Weite, Lunge, erinnert an Lungenflügel, Gefühl geht in die Brust - Atem, atemfrei, Wahrnehmung im Körper: hatte ein Kratzen im Hals, wieder spüre ich eine Bewegung im Brustraum, aber diesmal ist es eher eckig, kantig und zickzack,	2,2,2,2,3,1,2,2 ,4,2,2,3,4,4,1
erweichend ³⁾⁶⁾	öffnend, geöffnet, offen, weich, aufbrechend, öffnend, von innen nach aussen, offen, ausleitend, Zeckenbiss ausleitend, harte Arbeit, Öffnung Herz - Kopf, weich, Weichheit, spüre grad ganz viel Raum im Brustkorb und eine Sanftheit und eine Weichheit - die sich dann Körperweit ausdehnt, sie schenkt mir so viel Weichheit, weich,	3,2,2,1,1,1,3,1 ,1,3,3,2,4,2,4, 3

mucilaginos/ schleimbildend / einhüllend / schleimhautschützend ¹⁾²⁾⁵⁾	spritzig, eingebettet, dämpfend, abfedernd, behütet, Beschützt durch starke Erscheinung-Blätter nach aussen, fließend, Regeneration, wohltuend, luftig - im Innern hat es kleine Luftbläschen, schleimig, Schutzschicht, umhüllend, feucht, leicht schleimend, leicht klebriges Gefühl, schützender Mantel, umhüllende Farbe, Schutz durch Blätter, stark schützend, Abwehrhaltung, trocken, - Blätter geben Schutzdach, kräftig, nach oben gerichtet, schützend, umarmend, feucht, beschützend, feucht, saftig, Umarmend, ich bin für dich da, schützend, Zuflucht (Blüte geborgen im üppigen Grün), schützend, es entsteht Raum und Licht im Stirnraum in den Kieferhöhlen, sieht für mich wie ein Wassertropf - welcher am Boden aufschlägt aus, einhüllend, einhüllend, Es entsteht eine Art beschützend oder aufgehoben sein	1,3,3,3,4,4,2,3 ,3,1,2,1,2,2,2, 2,1,1,3,3,2,1,4 ,1,2,1,4,2,4,2, 2,3,3,2,3,1,1,2 ,2
Haarregeneration ²⁾	beissen am Kopf und vor allem in den Haaren	4
Augenleiden (trockene Augen) ⁶⁾	sieht in der Mitte aus wie ein Auge mit Wimpernhaare	2
immunstimulierend ²⁾	Abwehr, Immunsystem, stärkend, schützend, lebhaft - lebendig, lebendig, warnend gegen aussen, abwehrend, Abwehr, Kribbeln, Verteidigung, starke Schutzfunktion, lässt nicht so schnell was an mich heran, versorgt mit Blut, bestimmt, komm mir nicht zu nahe, abwehrend, da ist Abwehr, alles kommt jetzt gut, Stacheln grenzen ab - die Pflanze sorgt für sich - aber nicht unfreundlich oder aggressiv - sondern bestimmt, - Emotional – gumpend – berührend, abwehrend, verspielt und klar, Ordnung – natürliche Ordnung der Dinge, bewegt meinen ganzen Organismus, Vielfalt und Zusammensein in der Ordnung, Lebenskraft – Lebendigkeit	1,1,2,2,4,1,1,1 ,1,1,1,1,2,1,1, 3,1,1,1,1,4,1,1 ,3,3
gewebefestigend / verbessert die Elastizität von Gewebe und Blutgefässen / gewebestärkend ²⁾	stabil, stabil, starke, aderförmige, Verstärkung bis in die Blätter, strukturiert Innen - wie Sandgestöber, deutliche Adern - kraftvoll - klar ausgerichtet, keine klare Anordnung ersichtlich, Stärke, Struktur, Adern in Blüte und Blatt, erinnert an starke Gefässe - Herzkranzgefässe, sehr sehr stark -reissfest, stärkend, venenstärkend, Blutgefässe beleben, kraftvoll, kraftvoll, Struktur, es durchströmt mich im ganzen Körper - es tut mir gut im Hirn, reinigender Fluss im Kopf/ Hirn, starkes Gerüst - zarte Blüte	2,4,2,1,2,3,3,2 ,3,2,2,3,2,4,1, 1,1,4
Laxativ / abführend / Magen-Darm Probleme / verdauungsfördernd/ Anti- ulzerogene Aktivität - Magengeschwüre / Sodbrennen ¹⁾²⁾	frei, resttoxische Substanzen und Erregergifte ausleiten, Wohlgefühl im Bauch, Wohlgefühl im Bauch, Körpergefühl im Bauch, befreiend	3,1,2,3,4,4

Schönheitstonikum Anti-Aging ²⁾⁶⁾	wunderbar, Perlen, Kunst, wow, elegant, wunderschön, fasziniert, löst als erstes ein «wow» aus, unglaublich, ein Wunder, elegant, edel, erster Impuls: "Oh, wow!", farbenintensiv, anmutig, anziehende Farbe, Schönheit von Innen und Aussen, meine Haut fühlt sich an - als ob sie gerne von dieser Pflanze im Gesicht berührt werden will, Liebe im Detail, ich will gesehen werden, aufregend, Kopf, Wow, Königin, wie Phönix aus der Asche, klärend, erstaunt, rund wie eine Perle, aussen eine super Farbe - wow - violett nach innen - weiss/hell, die Mitte sieht aus wie eine Mondlandschaft / geprägt – ein Kunstwerk, Wow / Wahnsinn / Super – diese Farbe, ein Kunstwerk – in der Mitte wie eine Krone, leuchtende Mitte der Blüten, geordnete Verhältnisse, Klarheit, schön, anmutig, schön im Gefüge, die Farbe der Blüten haben was Anziehendes, es entsteht eine Art von Klarheit und eine Art von Beständigkeit, Klarheit, Genialität - ich könnte Stundenlang schauen – fasziniert, alles ist wunderschön, wunderschön, wunderschön, superschön - sie sind einfach überwältigend, mir gefällt die Farbe und die Formen und so dieses ganze Muster, diese Leuchtkraft und die Fülle von Farbe beeindrucken mich - hier wird geklotzt und nicht gekleckert - ein Fest der Farben und es geht darum hervor zu stechen - und voll da zu sein, diese Pflanze und ihre direkte Art fühlt sich für mich sehr fordernd an - das Leuchten ist etwas in den Hintergrund getreten, und doch strahlt die Pflanze eine immense Präsenz aus, für mich ist diese Pflanze sehr aufdringlich / einnehmend und ich fühle mich ihr weniger Verbunden - als ich es bei die Pflanze Nummer eins fühlte, aber ich mag enorm die Farbe und ich bewundere die Pflanze, für diese Direktheit und diese Leuchtkraft	1,1,1,1,2,3,3,1 ,1,1,2,3,1,2,2, 2,2,2,2,2,3,4,4 ,1,2,2,2,4,1,1, 1,1,2,2,3,1,1,2 ,2,2,3,3,2,2,4, 1,2,2,3,3,1,2,3 ,4
spasmolytisch /krampflösend ²⁾	Massageball, Verspannung im Schulterbereich - Rücken, die Brust - aber auch der verspannte Nacken und Zwischenschulterblatt Bereich werden angesprochen	1,1,3
Menstruationsbeschwerden/ Dysmenorrhoe/ schmerzlindernd ²⁾	blutig, rote Adern im Ansatz Blattstiel/Blatt, unterstützt den Fluss - Blutfluss, sehr starke Blütenlinien - wie „Schlangenzungen“ oder Blutadern	1,2,3,2,2
Weiblichkeit und Fruchtbarkeit/ uteruskontraktionsverstärkend Geburt/ astrologische Signatur: Venus (Stier/ Waage) ⁵⁾²⁾⁸⁾	gebärend, entwickelnd, empfangend, anfangend, empfangend, empfangend, Keim, empfangend, mütterlich, geborgen, rhythmusgebend, weiblich, lieblich, sie will Geben - Gutes tun, erinnert an eine (befruchtete) Eizelle (mit Stacheln), viele Blüten an einer Pflanze, LIEBE; LIEBE; LIEBE - die herzförmigen Blätter schreien danach, Blume des Lebens, Scheitel Chakra, das pure Leben, Spirituelle Dimension – höheres Wissen, Kraft, Scheitel Chakra, Vereinigung, herzöffnend, grosse Leidenschaft, Öffnung des Scheitels, lieblich, Blütenstaub, es kommen noch viele Blüten nach, Reserve, violett, Herz - warm, weiblich, Herzen, ergiebig, Blätter öffnen sich wie Hände in den Himmel, liebevoll, reich an Knospen, dehnt sich aus, befreit, macht Platz, öffnet, lieblich, weiblich, üppig, Fülle, Fülle, sie lässt mich aufmachen weit werden, sie ist sehr weiblich und hat ganz viel Herz, sie hat ein grosses Herz, sie erlaubt mir weich fühlend, weiblich zu sein, meine Weiblichkeit zu leben,	1,1,3,3 3,4,1,2,2,2,2,2 ,3,4,1,4,3,1,4, 4,1,1,1,1,2,2,3 ,3,4,2,3,3,4,4, 2,3,4,4,4,4,4,2 ,2,2,2,4,2,2,4, 4,4,2,3,1,1,3,3

	<p>liebevoll, weibliche Organe – fruchtbar – stimulierend, Frühlingsgefühle – übermütig, Geborgenheit – Lebenskraft, Heimatgefühl, Plazenta – Geburt - Ursprung, Wahrnehmung im Körper - Wärme, gibt mir ein wohlige Gefühl im Herzen, die Blattadern sehen für mich wie Fühler oder Hände aus - öffnend, Blätter der Blüten haben Form von Herzen, es schenkt mir viel Platz und Breite, Herzfrequenz, totale Offenheit, Herzen im Innern wie im Aussen</p>	<p>,3,1,1,2,3,1,4, 4,3</p>
<p>Verhilft zu mehr Selbstvertrauen und Kontaktfreudigkeit (fehlendes Zugehörigkeitsgefühl) ¹⁾</p>	<p>in der Mitte gehalten, krönende Mitte, einzelne Blütenblätter von der Mittegehalten, aufstrebende Adern, sternförmig in der Mitte, von der Mitte gehalten, nach oben strebend, stark, nach oben strebend, spriessend, kraftvoll, rund, nach innen und nach aussen, starke dunkle Adern, einladend, einzelne Blütenblätter mit Abstand zueinander (distanziert), die Abstände zwischen den Blütenblätter, unnahbar, starke, nach aussen/ oben gerichtet (Adern der Blütenblätter), Leichtigkeit, leuchtend, Mondlandschaft, bedeckt, grün, stark, ausharrend/abwartend, freundlich, stark, nach aussen stark, nach oben gerichtet, transformierend, willkommen geheissen, Yin und Yang, umarmend, herzlich, gefühlsvoll, nett, zuversichtlich, optimistisch, fröhlich, glücklich, das Gute in den Menschen /Dingen sehen, lockere Art, ungezwungen, rund = alles geht mit links, hilft Situationen zu meistern, Präsenz, hier bin ich, DAS bin ICH, grosses Selbstvertrauen, erwärmt die Herzen, hilft durch schwierige Zeiten zu gehen, steh auf Männchen, gib niemals auf, animiert andere Menschen, zieht gerne andere Menschen mit (Spieleabend, unternehmenslustig ...), mutig, Trau dich, gerne in Gesellschaft, aber auch alleine glücklich kann sich selbst unterhalten, hebt sich von anderen ab, zeigt was sie kann, weiss was sie will, berührt mein Herz, leicht, Sommergefühl kommt in mir auf, lustig, emporragend, zeigt sich gerne, lange Blattstiele, von Blüte entfernt, jeder steht für sich selbst, blüht zu seiner Zeit, Unabhängigkeit (lange Stiele von Pflanzenstamm entfernt), extrovertiert, klar und verwischt - schumrig, Innenleben, Wirr angeordnet - lebendig, unschuldig gegen Innen, Kern offen - lebendig, klare Struktur und Form / Anordnung der Blütenblätter - Innen etwas Durcheinander, satt -kräftig, Blütenköpfe in Gruppen angeordnet, frei - durcheinander - miteinander - zufällige Blütenanordnung, Blüten sehen sanft filigran aus, zerbrechlich, ich habe mich weggestossen gefühlt, der Kern hält alles zusammen, nach Höherem strebend, da ist noch viel mehr, Schmetterlingsflügel, erhaben, starke Blätter mit langem Stiel, starker ausdauernder Stängel in der Mitte, ich habe mich automatisch gerader auf dem Stuhl hingesetzt die starke übermittelt bekommen, Klarheit, erdend, Leichtigkeit, entfalten, lichtvoll, ermutigend, Entfaltung, nach Aussen strebend, Gegensätze, nach den Sterne greifen, gross, unangepasst, Heilpflanze bei psychische Themen, für die Seele, Abneigung, Schauer über Rücken, gleichmässig, alles läuft zur Mitte, Symmetrie, Schwung, alles läuft zur Mitte, viele Blüten, Rückhalt, Blätter nach oben zeigend, kräftiges violett mit dunklen Blattlinien, krönende Mitte, Blätter stehen einzeln und doch werden sie von der Mitte zusammen gehalten, Dunkle Blattlinien wie</p>	<p>2,2,2,2,3,3,3,4 ,4,4,1,1,1,2,2, 2,2,2,3,3,3,1,1 ,3,3,3,3,3,4,4, 4,4,2,2,2,2,2, ,2,2,2,2,2,2, 2,2,2,2,2,2,3,3 ,3,3,3,3,3,3,3, 3,3,3,3,3,3,3,3 ,2,2,4,4,1,3,3, 3,4,4,4,1,1,1,2 ,2,3,3,4,4,4,1, 3,4,4,1,1,3,3,3 ,3,3,4,1,2,2,2, 2,3,3,4,4,4,4,1 ,1,1,2,2,2,3,4, 4,4,2,2,2,3,4,4 ,2,2,3,3,1,1,2, 3,3,2,2,3,3,4,4 ,1,2,1,1,1,2,2, 2,2,3,4,4,2,3</p>

	<p>ein Hirschgeweih – kraftvoll / stark / Macht, grüne starke Blätter, kräftiger starker Stängel, Blick ins Zentrum zentriert, kraftvoll, starke Farbe, zentriert, Gemeinschaft (Dorf mit Schutzwall), distanziert, kraftvoll, kraftvoll, sie lässt mich Enge überwinden, wirkt im 1. Moment offen und freundlich - man kann ihr trotzdem nicht nahe kommen, einladend und abweisend zugleich, „Blutadern“ gehen nach außen - wollen Kontakt aufnehmen - fühlen sich aber an wie „Schlangenzungen“, Gefühl von „Abweisung“ und Engegefühl in Brust und Hals bleiben, wie ein Sommertanz und Fest -Freude - Gemeinschaft - Leichtigkeit - Blätter streben nach oben, Sommererinnerungen und gemeinsames Malvenblütenpflücken, Nervosität – aufgeregt – freudig, stärkend, freundlich, die Stimmung ist aufhellend und erweiternd, alle Elemente in sich, Einheit – alles ist eines und doch sehr verschieden, ich darf, alles vereint - gibt mir die Erlaubnis zu sein, Satttheit, Freiheit - alles ist zusammen aber trotzdem Freiheit – Leichtigkeit, liebt die Sonne – erfreut und glücklich, sie Pflanze hilft mir - ins JETZT zu kommen - also ob sie mich wach rütteln möchte und mich ziemlich bestimmt anspricht: Päng: da bin ich!, und sie führt mich stärker in meine Präsenz</p>	
<p>Sanftheit/ Besänftigung ⁵⁾</p>	<p>Knospen, Blüten und verwelkte – verschiedene zusammen vereint, Prägung, zart, fein, zarte Blüten-lieulich im satten Grün der Blätter, feinführend, fein abwägend, Gedanken beruhigend, klar-gradlinig-stur, mit dem Kopf durch die Wand, Anführer, Geschäftsmann, Hierarchie, befehlen, streng (Charakter und Aussehen), Autorität, furchteinflössend (angstlösend), Zacken sehen aus wie Zipfelmützen (Zwerge) = lockere Gedanken, lieblich, Gelassenheit, zart, tröstend, zart, zart, Härchen, verschiedene Generationen auf engem Raum, kräftige und doch sanfte Blätter, Knospen wo noch geschlossen sind, her wenig Struktur - wild, wild, Sanftheit, Mittig sein - harmonisierend, zart, zart, Blüte / Knospe / welke – alle haben Platz, freundlich, Impulsgebend - pulsiert, lieblich, leicht, Gelassenheit, ich bin unkonzentriert und eher gleichgültig - im Widerspruch dazu - habe ich innerlich ein Kribbeln und Unruhe, es ist mir alles eher egal - nimmt Druck weg - hilft loszulassen - im Widerspruch dazu - habe ich innerlich ein Kribbeln und Unruhe, meine Konzentration ist eher schlecht - kann nicht gut klare Gedanken fassen, habe keinen Stress - etwas schreiben zu müssen - Es ist wie es ist! = Totale Akzeptanz, körperlich verspüre ich weiterhin den Widerspruch: Kribbeln und innere Unruhe, innerlich bin ich unruhig und gleichzeitig ist mir gerade alles egal, ich fühle mich unruhig, piepsig - aber freundlich neugierig, etwas chaotisch in alle Richtungen orientiert - aber gleichzeitig friedlich/ruhig, lila-freundlich, hoffnungsvoll, sanft, Stern in der Mitte wirkt sanft und beruhigend, Elfe – zart – verträumt - ich fühle mich in einer Zauberwelt, wärmend - stimmungsaufhellend, Friede, der Lauf des Lebens (blühen und verblühen), klare Abgrenzung und doch so verspielt, beruhigend, die Blüten erinnern mich an die Sonne - sie stahlen so was</p>	<p>4,2,2,3,3,4,4,1 ,1,1,1,1,1,1,1, 1,2,2,3,2,3,4,2 ,4,2,4,4,1,2,2, 4,4,2,3,4,4,1,1 ,1,2,2,3,3,3,4, 1,1,1,1,3,3,2,2 ,2,4,4,1,1,3,2, 3,3,4</p>

	freundliches - liebevolles aus und machen mich zufrieden, Kraftvoll und doch sanft, Knospen, Stängel, Blätter Knospen alles zusammen, kraftvoll und doch fein, Lebenslauf – Lebenskreislauf	
Wirksamkeitsverbesserung durch komplementäre Wirkstoffe ²⁾	Gemeinschaft, Gemeinschaft, viele zusammen sind stark, mehrere zusammen, Ansammlung, Gesellschaft, Familie, Knospen sind gruppiert, vernetzt, Gemeinschaft, grosse Wirkung, sehr heilend, stark heilend, alle werden gehalten - Gemeinschaft, viele zusammen, allumfassend, Gemeinschaft, kommunikationsfördernd, sie hilft mir meine innere Lichtkommunikation zu verbessern, sie ist für alle da, Sie unterstützt mich - dass ich überhaupt auf nehmen kann - mich nähre, die Kleineren beschützend, Zusammenhalt, Knospen liegen in einer Gemeinschaft nebeneinander, Gemeinschaft, ich höre ein Singen als Gemeinschaft, Glücksschwingen in alle Richtungen, leg mich rein und fühl dich frei! Vielfalt, Vielfalt - ein Zusammen	2,4,4,4,1,4,4,3 ,2,4,2,3,3,4,1, 4,4,4,3,4,4,3,4 ,3,4,3,3,4,1,1
Essbar ⁴⁾	süss, Creme, Speichelfluss -kribbelnde Zunge, speichelbildend, süss, saftig, saftig, nährend, Lust zu pflücken - auch zu essen, es ist ein Wunsch da nach Verinnerlichung	1,1,1,2,2,3,4,3 ,2,2
Information nicht zuordenbar	farbenfroh, Herz, Kuchen, Ausdauer, geduldig, zufrieden, lichtvoll, spezielle Farbe, Einhorn, ergeben wiederum eine fünfblättrige Blumenform, Ausdauer, Adern, Spiel, Stempel, Adern, oben breit und unten schmal, Licht, Herzgefässe, Pollen, macht neugierig, ausdauernd, das Grün ist wohltuend, herzstärkend, Emotion, Magie, Heilpflanzen so wahrzunehmen finde ich wunderbar - vielen Dank für dieses Experiment	2,3,1,3,3,3,4,1 ,3,3,3,1,1,2,2, 3,3,1,1,2,2,4,3 ,3,4,1,4

Quellen:

- 1) Vonarburg, 2010:398-400
- 2) Buechi/Wegener, 2005:167-170
- 3) Blaschek, 2016:505-508
- 4) Kalbermatten, 2012:59

- 5) Baumann, 2018:153
- 6) Bissig, 2021:44-49
- 7) Bissig, 2021:24-27
- 8) Rippe/Madejsky, 2006:110

Pflanze 1: Erfassungsblatt - Pflanzenkommunikation

Seite 1

Ich lege dir 4 Bilder einer Pflanze vor. Dauer je 3 Minuten: **Notiere dir zu jedem Bild deine Wahrnehmungen wie Worte, Gedanken, Gefühle, aber auch Düfte, Geräusche und Körperempfindungen - in der Absicht die Heilwirkungen dieser Pflanze für dich zu erfahren. «Bringe alle deine Reaktionen direkt auf das Blatt»**

Bild 1**Bild 2**

Pflanze 1: Erfassungsblatt - Pflanzenkommunikation

Seite 2

Bild 3



Bild 4



Pflanze 2: Erfassungsblatt - Pflanzenkommunikation

Seite 1

Ich lege dir 4 Bilder einer Pflanze vor. Dauer je 3 Minuten: **Notiere dir zu jedem Bild deine Wahrnehmungen wie Worte, Gedanken, Gefühle, aber auch Düfte, Geräusche und Körperempfindungen - in der Absicht die Heilwirkungen dieser Pflanze für dich zu erfahren. «Bringe alle deine Reaktionen direkt auf das Blatt»**

Bild 1
**Bild 2**


Pflanze 2: Erfassungsblatt - Pflanzenkommunikation

Seite 2

Bild 3



Bild 4



Interview von Beatrice Bissig-Odermatt zur Projektarbeit:
Kommunikation mit Pflanzen. Ein Praxistest.
im Rahmen des CAS Ethnobotanik und Ethnomedizin, Universität Zürich.

Fragebogen

Schicke mir den im Anschluss an die Bilderschau ausgefüllten Fragebogen umgehend zurück an: <mailto:info@hof-neufallenbach.ch>

Deine Daten werden vertraulich behandelt und erscheinen in der Projektarbeit nur anonymisiert.

Fragebogennummer / nicht ausfüllen Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

1. **Liebst du Pflanzen?** ja nein

2. **Erkennst du die Pflanze anhand der Bilder?**

Pflanze 1 Ja nein

Pflanze 2 Ja nein

3. **Wenn ja, bei welcher Bildnummer hast du die Pflanze erkannt:**

Pflanze 1, ab Bild 1 2 3 4

Pflanze 2, ab Bild 1 2 3 4

4. **Beschäftigst du dich mit Heilpflanzen?**

selten bis gar nicht mittel oft immer

5. **In welchem Bereich?**

privates Interesse in meiner beruflichen Tätigkeit

6. **Aktuelle berufliche Tätigkeit:** Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

7. **Gelernter Beruf:** Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

8. **Hast du schon an einer oder mehreren Pflanzen-Wahrnehmungsübungen, Live oder Online teilgenommen?**

noch nie 1 Mal 2 Mal 3 Mal 4 Mal oder mehr

9. **Hat dir diese Art von Pflanzenbetrachtung Freude bereitet?**

ja nein

10. **Hat dir diese Art von Pflanzenbetrachtung gut getan (dein Wohlbefinden positiv unterstützt)?**

ja nein

