

# Lesser Stichwort *Stellaria graminea*

## Die Pflanze:

15 bis 30 cm hohes Nelkengewächs; Stängel vierkantig, schlaff; Blätter gegenständig, sitzend, lineal-lanzettlich; 5 fast bis zum Grund gespaltene, weiße Blütenblätter, 3 Griffel, Hochblätter am Rand gewimpert.

**Verbreitung:** Europa

**Blütezeit:**

Mai bis September



## ● Die Essenz:

**D:**

Gras-Sternmiere

**Hersteller:**

BFE

### - hilft bei:

„Besessenheit“, d. h. bei Menschen, deren Verhalten wesentlich von anderen oder durch starkes Festhalten an Auffassungen dominiert wird.

### Beschreibung:

Diese Essenz ist für diejenigen, die aus Gedankenmustern und Einflüssen, die von ihnen Besitz ergriffen haben, entfliehen müssen. Es mag sich für sie so anfühlen, als kontrolliere jemand anderes ihre Handlungen. Allerdings können uns vielerlei Dinge bestimmen, z. B. unsere eigene Haltung und Überzeugungen. Es kann allerdings auch tatsächlich so sein, dass eine dominante Person uns fremdzubestimmen versucht. Notwendig ist in solchen Fällen, unsere Abhängigkeit von Dingen und Beziehungen zu reduzieren. *Lesser Stichwort* wirkt auf zwei Arten: Zuerst löst sie unsere Verstrickung mit Dingen, Ereignissen und Menschen auf, die unsere Handlungsfreiheit einschränkten. Dann beleuchtet sie wie ein Leitstern unseren Pfad, bringt Einsicht und Ermutigung, unseren eigenen Weg zu gehen.

# Lettuce *Lactuca compositae*

## Die Pflanze:

vom wilden Lattich (*Lactuca serriola*), einer Steppenpflanze Südeuropas, abstammende kultivierte Salatpflanze.

**Verbreitung:**  
weltweit

**Blütezeit:**  
Spätsommer



## ● Die Essenz:

**Synonym:**  
Salat

**Hersteller:**  
IF, SN

### - fördert, unterstützt, ermöglicht:

Kreativität; innere Ruhe; Unerschütterlichkeit; eindeutige Kommunikation; Entschiedenheit; Konzentration.

### - hilft bei:

aufgewühlten Emotionen; vor, während und nach den Stürmen des Lebens; blockierter Kreativität

### Beschreibung:

*Lettuce-Essenz* besitzt die Qualität tiefer Stille.

Wenn Körper und Geist jede Bewegung einstellen, bleibt kein Restchen von Unruhe, Sorge oder Spannung zurück. Diese Essenz vermag es, inneren Aufruhr zu zerstreuen und durch Gleichmut zu ersetzen.

Da *Lettuce* eine Atmosphäre schafft,

die sich günstig auf produktives, klares Denken auswirkt, empfehlen wir sie besonders sehr kreativen Menschen.

Im Übrigen macht *Lettuce* frei und offen für die feineren Ebenen der Entspannung.

# Lilac Daphne *Daphne genkwa*

## Die Pflanze:

Thymiangewächs;  
bis 1,50 m hoher  
Strauch; alle  
Pflanzenteile sind  
giftig, schon eine  
Berührung kann zu  
Hauterscheinungen  
führen.

**Verbreitung:**  
Südostasien,  
Neuseeland

**Blütezeit:**  
April, Mai



## ● Die Essenz:

**Hersteller:**  
NM

### - fördert, unterstützt, ermöglicht:

vollständigen Zugang zur Magie des inneren Kindes, seiner Reinheit, Unschuld und seinem Glaube an die Magie.

### - hilft bei:

Unfähigkeit die Magie des inneren Kindes zu erleben.

### **Beschreibung:**

Das ‚Magische Kind‘ symbolisiert unsere ursprüngliche Unschuld, Reinheit und Verbindung zur eigenen Seele.

Das innere Kind durchlebt drei Stadien: von der Empfängnis bis zum Alter von 3 Jahren; 3-10 Jahre und von 10 bis zur Adoleszenz. Aus ‚Sicherheitsgründen‘ wird das magische Kind oft weggeschickt, sodass nur Teile davon in uns verbleiben.

*Lilac Daphne* ruft es zurück.

Nachdem wir so viel gearbeitet und so viel erreicht haben, so viel Wissen und Weisheit angereichert haben, Bekanntschaft mit Schmerz und Leid geschlossen haben, wird es nun endlich Zeit, diesen Anteil unseres Selbst nach so vielen Jahren zurück zu gewinnen und in uns zu integrieren.

Dabei hilft uns diese Essenz.

# Lilac *Syringa vulgaris* „Massena“

## Die Pflanze:

2–6 m hoher Baum;  
Ölbaumgewächs;  
Rinde grau, grün,  
rötlich oder braun;  
Blätter breit eiförmig  
mit gut sichtbaren  
Blattnerven;  
**Blüten** in vielblütigen  
Rispen, bis 20 cm lang,  
Farbe weiß bis violett.

### Verbreitung:

Europa

### Blütezeit:

April, Mai.



## ● Die Essenz:

### Synonym:

Flieder

### Hersteller:

BFE

**Gleiche Pflanze,  
anderer Name,  
andere Wirkung:**

→ Lilla

### – fördert, unterstützt, ermöglicht:

Neubeginn, Erweiterung der Möglichkeiten, Erwachsenwerden.

### – hilft bei:

verkümmerter Entwicklung,  
meist durch ein dominantes Elternteil verursacht.

### Beschreibung:

Diese Blüte ist für Menschen, denen es nicht gelungen ist, ganz erwachsen zu werden und ihre Anlagen zu entfalten, stattdessen stagniert ihre Entwicklung. Verursacht werden kann solches durch Dominanz anderer, z. B. einen Elternteil, Partner oder Lehrer. Dies bewirkt vor allem die Unterdrückung des freien Selbstausdrucks. *Lilac* ermutigt zur Öffnung und zum Neubeginn des Wachstums. Diese Essenz hilft zu erkennen, dass noch nicht alles verloren ist, man tatsächlich nur eine Art Winterschlaf durchmachte. Die eingeschlossenen Energien freizulassen kann bemerkenswertes persönliches Wachstum verursachen. Häufig haben „Lilac-Menschen“ Schwierigkeiten, ihren eigenen Wert und ihre Möglichkeiten zu erkennen, tatsächlich kann es zu einer gewissen Abhängigkeit vom Opferdasein kommen: Im Gefängnis ist es wenigstens sicher! *Lilac* öffnet die Käfigtür und bringt Liebe und Unterstützung, um den Blick auf die feindliche Welt zu ermöglichen und zu erleichtern.

# Lilla *Syringa vulgaris*

## Die Pflanze:

Ölbaumgewächs;  
bis 6 m hoch;  
Rinde grau,  
grün bis braun;  
**Blüten** in vielblütigen Rispen,  
bis zu 20 cm lang;  
Blütenfarbe variiert  
von weiß bis violett.

**Verbreitung:**  
Europa

**Blütezeit:**  
April, Mai



## ● Die Essenz:

**Synonym:**  
Flieder

**Hersteller:**  
BAK, IF, MA,  
SFR, Y

**Chakra:**  
alle

**Gleiche Pflanze,  
anderer Name,  
andere Wirkung**  
→ Lilac

**- fördert, unterstützt, ermöglicht:**  
Aufrichtigkeit; Leichtigkeit; Freude.

**- hilft bei:**  
niedergedrückter und gehemmter Stimmung; Verspannungen  
und Stockungen des Energieflusses im Bereich des Rückens  
und des Rückgrats.

### **Beschreibung:**

Wer gebeugt unter einer übermäßigen Last geht  
und müde ist, wer es nicht mehr schafft.  
Diese Essenz löst die Verspannungen  
und gibt der Wirbelsäule Flexibilität,  
wodurch sie die Energien im Körper wieder ausgleicht.  
Hilft, eine falsche Haltung zu korrigieren.  
Sie ist ein Regenerator des energetischen Flusses zwischen den  
verschiedenen Chakren. Hebt die Stimmung wieder an.  
*Lilla* hebt die Stimmung, richtet innerlich und äußerlich auf  
und lässt einen wieder Freude spüren.

# Lily of the Valley *Convallaria majalis*

## Die Pflanze:

bis 25 cm groß;  
kriechender  
Wurzelstock;  
einseitwendige,  
überhängende  
weiße **Blüten**  
in Trauben,  
starker Duft.

**Verbreitung:**  
Nordamerika,  
Europa

**Blütezeit:**  
Mai, Juni



## ● Die Essenz:

**Synonyme:**  
Maiglöckchen

**Hersteller:**  
BAK, BFE, IF,  
MA, PE

**Chakra:**  
Kehl-Chakra

**Akupunktur-  
meridian:**  
Herz

**- fördert, unterstützt, ermöglicht:**

Unschuld, Kontrolle; freudige Teilnahme an der Gegenwart;  
herzliche Präsenz.

**- hilft bei:**

Blasiertheit; festgefahrenen Verhaltensweisen; wenn man sich nach  
Unerreichbarem sehnt.

**Beschreibung:**

Diese Essenz stellt den Kontakt mit unserer ursprünglichen kindlichen  
Unschuld her. Sie lehrt uns, auf alles, das uns auf dem Lebens-  
weg begegnet, mit Weisheit und Liebe zu reagieren. So wachsen wir  
über unsere elterlichen und gesellschaftlichen Konditionierungen  
hinaus. *Lily of the Valley* lässt uns mit den Augen eines Kindes  
sehen und aus dem Herzen eines Kindes handeln. Sie gibt den Mut,  
uns einfach, klar, vertrauensvoll und mit Leichtigkeit auszudrücken.  
(S. Pettitt) Hilft bei Sehnsucht. Für diejenigen, die blockiert sind,  
weil sie sich nach Unereichbarem sehnen und erst vollständig fühlen,  
wenn sie „den heiligen Gral“ gefunden haben. Bringt Vertrauen in  
die Spiritualität. (A. Bailey)

# Little Flannel Flower *Actinotus minor*

## Die Pflanze:

kleines,  
winterhartes Kraut;  
kleine, drahtige  
Stängel;  
**Blüten** in Büscheln,  
wollig, weiß,  
Durchmesser  
ca. 1 cm.

**Verbreitung:**  
Australien

**Blütezeit:**  
ganzjährig



## ● Die Essenz:

**Hersteller:**  
ABF

**Verwandte Pflanze:**  
→ Flannel Flower  
(*Actinotus helianthi*)

- **fördert, unterstützt, ermöglicht:**  
Sorglosigkeit; Verspieltheit; Lebensfreude.

- **hilft bei:**  
Verleugnung der kindlichen Persönlichkeitsanteile;  
zu großem Ernst bei Kindern;  
Grimmigkeit bei Erwachsenen.

### **Beschreibung:**

Diese Blütenessenz thematisiert die kindlichen Aspekte in uns. Sie bewirkt den Ausdruck von Freude am Spiel, Sorglosigkeit und spontaner Ausgelassenheit. Sie ist für Menschen, die das Leben als eine düstere und ernste Angelegenheit betrachten. Auch für Kinder, die zu schnell erwachsen werden, die Mühen der Welt auf sich nehmen und vor der Zeit zu altern beginnen.

*Little Flannel Flower* hilft Kindern, mit ihren Geistführern in Kontakt zu kommen. Ihre winzigen, feinen, weißen Blüten bedecken den Busch wie ein Tuch aus Farbe und weißem Licht und werden doch aufgrund ihrer geringen Größe häufig übersehen.