

BASILIKUM

ERGÄNZENDE WORTE ZUM INTERVIEW – ÜBER DIE SEELISCHE, EMOTIONALE WIRKUNG

OCIMUM BASILICUM

Im Interview habe ich von einem Islandpferd erzählt, das sehr deutlich auf Basilikumöl reagiert hat. Was ich allerdings nicht erzählt habe:

Warum ausgerechnet Basilikum?

Ich nenne Basilikum gern **das Manager-Öl**. Es wirkt wie ein Lotus-Effekt, als würde sich eine äußere Schicht aufbauen, an der Druck, Erwartungen und Stress einfach abperlen dürfen. Und es stellt sich ein Gefühl ein von: **Rutsch mir doch den Buckel runter**. Nicht aus Gleichgültigkeit heraus, sondern aus einer gesunden Abgrenzung.

Basilikum unterstützt Lebewesen, die sich in **Führungspositionen** befinden. Führung bedeutet häufig, viel Verantwortung zu tragen – was schnell in eine Daueranspannung führen kann. Ganz egal, ob man in diese Rolle hineingerutscht ist und sie eigentlich gar nicht tragen möchte, oder ob man sie bewusst selbst gewählt hat.

Bei diesem Islandpferd war genau das der Punkt. In der **Entspannung**, die durch Basilikum möglich wurde, konnte das Pferd wieder **bei sich ankommen**. Erst als der Stress nachließ, entstand Raum für Klarheit. Die Führungsrolle wurde abgegeben und ein anderes Pferd hat sie übernommen.

Basilikum erzwingt nichts und macht nichts weg. Es schafft Abstand, Entlastung und Klarheit. Genau deshalb kann es so wertvoll sein für alle, die viel tragen, ganz egal ob Mensch oder Tier.