

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das achtspeichige Rad hat sich um ein Achtel seines Umfanges weitergedreht. Jetzt steht das Fest Samhain, das Fest des Totengedenkens an. Im modernen Kalender, der sich im Wesentlichen nach der Sonne richtet, ist dies Fest auf den 1. bzw. 2. November festgelegt und heißt Allerheiligen oder Allerseelen. Nach alter Tradition ist Samhain ein Schwarzmond-Fest. Und zwar fällt es auf den Schwarzmond vor dem elften oder zwölften Mondmonat (der dann mit dem nächsten Tag als Neumond beginnt); das kann variieren. Der elfte Schwarzmond war am 19. Oktober. Da sah es aber klimatisch eigentlich noch gar nicht nach Ahnengedenken aus. Insofern nehme ich als Termin jetzt den 18. November an, den nächsten Schwarzmond.



Allerseelen wird in katholischen Gegenden nach wie vor gefeiert. Man bringt die Gräber in Ordnung, stellt Grablichter auf und besucht dann am 1. oder 2. November die Verstorbenen auf dem Friedhof. Ihrer zu gedenken, heißt, den Schleier zwischen uns und ihnen, der zu der Zeit so dünn ist, einen Moment zu öffnen und ihnen ihren Platz in unserem Leben zu geben, sie zu würdigen als die, die uns vorausgegangen sind und auf deren Schultern wir stehen.

So vieles, was uns selbstverständlich erscheint, ist dem Bemühen und Streben unserer Ahnen zu danken. Die Frauen, die heute jung sind, sind vor dem Gesetz gleichberechtigt mit den Männern – das wären sie nicht, wenn es nicht die erste und zweite Welle der Frauenbewegung Anfang des 20. Jahrhunderts und in den 1970er und 80er Jahren gegeben hätte. Wir reisen durch ganz Europa fast ohne Grenzkontrollen und ohne Devisen eintauschen zu müssen. Das ist der Inspiration unserer Eltern- oder Großelterngeneration zu danken. Dass wir heute glauben und denken können, was wir wollen, ohne Zensur und ohne die Androhung eines himmlischen Strafgerichts, ist den Vorkämpfern der Aufklärung im 18. Jahrhundert zu verdanken. Dass wir eine emotionale Beziehung zur Natur in stärkerem Maße als manche andere Nation unseres Kulturkreises haben, ist ein Erbe unserer keltischen und germanischen Vorfahren. Jede und jeder von uns kann sicher aus der Geschichte seiner eigenen Familie Beispiele dafür finden, dass wir auf dem aufbauen können, was unsere Vorfahren uns hinterlassen haben, sei es ein Haus, ein Unternehmen, eine berufliche oder künstlerische oder Bildungstradition, eine gute gesundheitliche Konstitution oder was auch immer.

Freilich sind nicht alle Früchte der Vergangenheit schmackhaft; manche sind auch ungenießbar oder gar giftig. Aber selbst dann sind sie ein Geschenk, weil sie uns erlauben, unsere Unterscheidungsfähigkeit an ihnen zu schärfen und neue Wege zu suchen. Was z.B. im Zuge der 68er-Bewegung an jüngeren Familiengeschichten erforscht wurde, waren manchmal schwer verdauliche Brocken. Haben wir diese Gaben unserer Vorfahren gut genutzt?

Ich wünsche Dir, dass Du gute Gründe findest, Deinen Vorfahren dankbar zu sein.



Heute möchte ich Dir eine Heilpflanze vorstellen, die Du ganz in der Nähe häufig findest, nämlich auf der Schwäbischen Alb.

Die **Silberdistel**, *Carlina acaulis ssp. caulescens* (*Korbblütler*), ist das Wahrzeichen der Schwäbischen Alb. Ihre Blütezeit ist zwar vorbei – sie blüht von Juli bis September – aber die trockenen inneren Blütenhüllblätter, die auf der Oberseite so



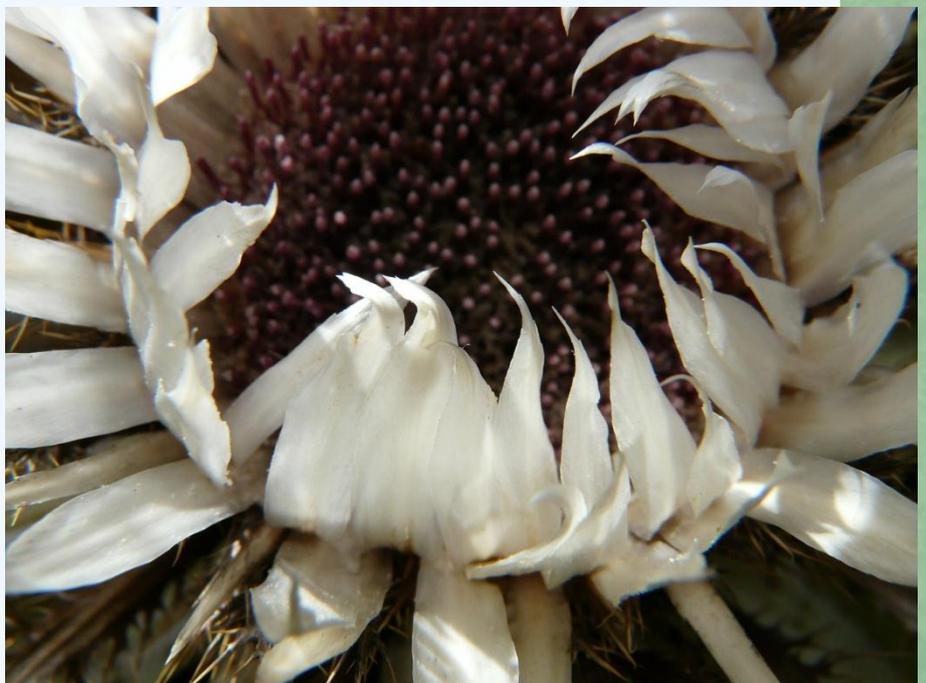
schön silbrig leuchten und die wir darum auf den ersten Blick als „die Blüte“ wahrnehmen, stehen noch. Die eigentlichen Blüten sind Hunderte von kleinen Röhrenblüten im Körbchen, die jetzt schon reif sind; sie bilden kleine Schirmchen aus, ähnlich wie Löwenzahn, die längst ausgefallen, vom Wind oder Tieren fortgetragen sind.

Die Silberdistel ist eine ausdauernde Staude. Es gibt zwei Unterarten. *Carlina acaulis ssp. caulescens* bevorzugt kalkreiche Böden in voller Sonnenlage und ist somit die Unterart, die wir auf der Alb oder in den nördlichen Kalkalpen finden. *Carlina acaulis ssp. acaulis* lebt lieber auf sauren Böden und ist in den Ostalpen oder in manchen Gebieten Bayerns zu sehen. Der Gattungsname ist wohl über die

oberitalienische Dialektform *cardelina* vom lat. *carduus* für Distel abgeleitet und nicht vom Namen Karls des Großen. Eine Legende besagt, dass ein Engel den König Karl im Traum auf die Wurzel der Silberdistel als Mittel gegen die Pest hingewiesen habe. Die Wurzel wurde tatsächlich dann als Pestmittel verwendet. *Acaulis* bedeutet stängellos. Tatsächlich kommen aber beide Unterarten mit Blütenstängel oder ohne einen solchen nur mit grundständiger Rosette und sitzenden Blüten vor. Nur die Blätter unterscheiden sich bei genauem Hinsehen. Auf jeden Fall ist die Silberdistel streng geschützt. 1997 war sie Blume des Jahres.

Es gibt eine ganze Reihe von volkstümlichen oder Trivialnamen für die Silberdistel: Eberwurz, Eberdistel, Jägerbrot oder Wiesen-/Almkas (die Blütenböden kann man essen wie Artischockenböden), Frauendistel, Wasserwurz, Kraftwurz, Karlsdistel (s.o.!), Wetterdistel oder Barometerdistel, dazu jede Menge lokaler Namen wie z.B. Rhöndistel. Die Namen Wetter- oder Barometerdistel beziehen sich darauf, dass die silbrigen Hüllblätter sich aufwärts biegen, wenn die Luftfeuchtigkeit steigt, und das innere Körbchen zudecken. So ist der geöffnete oder geschlossene Zustand der Blüte ein Hinweis auf kommenden oder eben nicht zu erwartenden Regen. Als Wanderer in den Bergen kann man sich auf sie verlassen, wenn es darum geht, die Wetterentwicklung in den nächsten Stunden abzuschätzen.

Die Wurzel kann bis einen Meter tief in den Boden wachsen. Sie riecht aromatisch, da sie viel ätherisches Öl enthält. 80 bis 90 % davon sind das Öl *Carlinaoxyd*, das antibakterielle Wirkung hat. Außerdem enthält die Wurzel ca. 20 % Inulin, Gerbstoffe und Bitterstoffe. Man kann sie im Frühjahr oder Herbst ausgraben – wenn man es denn dürfte. Ihre Wirkungen sind: harntreibend, appetitanregend,



schweißtreibend, abführend, (potenz-)stärkend, wundreinigend, antibakteriell. Astrologisch wird der Silberdistel die Sonne zugeordnet. Paracelsus sagte, die Pflanze übertrage astrale Kräfte auf den Menschen. Diese letztere Wirkung kann ich mir sehr



gut vorstellen. Bei einem Aufenthalt in Vorarlberg im November schien es mir, als fielen Sterne in der Nacht herab auf die Erde und würden dann am Morgen als Silberdistelblüten sichtbar. Ich mag diese Pflanze sehr. Wer einen Bezug zu der Pflanze verspürt, kann sich die getrocknete Wurzel im Kräuterhandel besorgen und eine Tinktur oder einen Eberwurzwein daraus herstellen und zur Unterstützung der Verdauung oder als schweißtreibendes Mittel bei grippalen Infekten verwenden. Es gibt auch eine homöopathische Zubereitung, die aber gar nicht mehr gebräuchlich ist. Hildegard von Bingen empfahl das Pulver aus der getrockneten Wurzel beinahe als Universalmittel für Gesunde zur Erhaltung der Gesundheit und für Kranke zur schnellen Genesung. Sie beschreibt das Pulver als wärmend, also energiezuführend und schlug vor, es auf Brot zu essen oder in die Suppe zu streuen. Man kann das Pulver im Handel bekommen.



Wie immer sind der guten Dinge drei. Ich möchte Dir ein Werkzeug anbieten, das Dir vielleicht in Deinem Alltag nützlich sein kann.

Ein kinesiologischer Muskeltest

Der Muskeltest stammt aus der Kinesiologie und ist das zentrale Arbeitsinstrument. Es gibt Testformen, die ein Behandler mit seinem Klienten durchführt, die also nur zu zweit zu machen sind, aber auch solche, die Du allein durchführen kannst, und zwar ohne weitere Hilfsmittel. Einen davon möchte ich Dir hier zeigen, damit Du ihn nutzen kannst, wenn Du in Entscheidungssituationen feststeckst, wo Deine üblichen Entscheidungsfindungs-Verfahren nicht mehr weiterhelfen oder von vorne herein nicht geeignet erscheinen.

Der Muskeltest zeigt an, ob ein äußerer oder innerer Einfluss – das können Gedanken, Handlungen, Gefühle, Lebensmittel, Arzneimittel, Deine Wohnverhältnisse, die Bedingungen an Deinem Arbeitsplatz oder vieles andere sein – Deinen Organismus schwächt oder stärkt, ihn stresst oder nicht. Durch diesen Einfluss ändern sich der Energiefluss und der Muskeltonus, die über den Test wahrgenommen werden können.

Stelle Dir vor, Du hast Bauchweh. Du hast zwei Heilkräutertees zu Hause, von denen Du weißt, dass sie bei Bauchweh helfen können. Welcher aber ist jetzt der geeignetere für Deine akute Situation? Oder das Mindesthaltbarkeitsdatum des leckeren Kirschjogurts in Deinem Kühlschrank ist abgelaufen. Du möchtest wissen, ob Du ihn

bedenkenlos noch essen kannst oder nicht. Dein Körper weiß es, aber Dein Verstand vielleicht nicht. Da kann Dir der Muskeltest Antwort geben.

Grundsätzlich kann der Muskeltest nur Ja-/Nein-Fragen beantworten. Offene Fragen nach dem Muster „Was soll ich jetzt tun?“ funktionieren nicht – ganz abgesehen davon, dass Du damit Deine Verantwortung für eine Entscheidung an den Muskeltest abgibst. Und das ist nicht der Sinn der Sache.

Frage also nicht: „Soll ich mich von Felix/Felicia trennen?“ Sondern stelle Dir vor, Du gäbest Deinem Freund/Deiner Freundin den Laufpass – macht das Deinem Organismus Stress oder nicht? Und wie geht es Deinem Organismus, wenn Du Dir vorstellst, in der Beziehung zu bleiben? Welche Handlungsmöglichkeit stärkt Dich mehr oder weniger oder stresst Dich mehr oder weniger. Und wenn Du das herausgefunden hast, kannst Du weiter fragen, z.B. ob der Stress darin besteht, etwas Neues zu wagen oder Dich vorübergehend als Single wiederzufinden. Oder ob umgekehrt der Stress daher rührt, dass Du Dich in der Beziehung mit Deinen eigenen Schattenseiten befassen müsstest. Du verstehst, worauf ich hinauswill? In solchen über das Alltägliche hinausgehenden Fragen ist es mit einem einfachen Ja oder Nein nicht getan. Dennoch kann Dir der Muskeltest auch in solchen Situationen hilfreich sein.



Nun aber zur Praxis.

Trinke zuerst ein oder zwei Gläser Wasser. Dann suche Dir einen Platz, an dem Du Dich wohlfühlst und entspannen kannst. Setze Dich, wenn Du magst. Erde Dich und tu ein paar tiefe, ruhige Atemzüge. Diese Vorbereitung machst Du jedes Mal vor dem Testen.

Lege die Kuppen von Zeigefinger und Daumen der linken Hand aufeinander. Dann bringe die Kuppen von Zeigefinger und Daumen der rechten Hand in den entstandenen Ring und lege sie ebenfalls

aufeinander. Lass Daumen und Zeigefinger jeweils genau so viel Druck aufeinander ausüben, dass Du die Hände gerade nicht auseinanderziehen kannst. Wenn Du zu stark drückst, kannst Du die Hände niemals auseinanderziehen. Drückst Du zu schwach, öffnen sich die Ringe Deiner Finger beim leisesten Zug; dann bekommst Du auch keine Antwort.

Wenn Du den Test zum ersten Mal machen willst, musst Du zuerst Dein Ja und Dein Nein kennenlernen.

Sage also zu Dir: „Ich heiße ...“ und verwende dabei den Vornamen, mit dem Du Dich identifizierst. Deine Fingerringe sollten jetzt halten und sich nicht öffnen. Danach mache dasselbe und sage zu Dir: „Ich heiße ...“, wobei Du einen Vornamen verwendest, der nicht zu Dir gehört, den Du vielleicht sogar nicht magst. Jetzt sollten sich Deine Hände leicht auseinanderziehen lassen.

Hat das geklappt? Wenn nicht, überprüfe den Druck Deiner Fingerkuppen aufeinander. Zu fest, zu schwach? Versuche es noch einmal. Gegebenenfalls verschiebst Du den Versuch auf morgen – es kann sein, dass Du heute nicht in der richtigen Verfassung bist. Mit etwas Erfahrung spielt das dann keine Rolle mehr.

Wenn es geklappt hat, kannst Du mit einer einfachen Frage anfangen, die Du im Nachhinein überprüfen kannst. Wenn es z.B. der Fall sein sollte, dass Du Dich gerade nicht erinnerst, wo Du heute Deinen Hausschlüssel hingelegt hast, ob in die Schublade oder in die Handtasche, dann kannst Du danach fragen. Wenn Du die Antwort hast, kannst Du hingehen und nachsehen. Frage: „Ist der Schlüssel in der Schublade?“ Das kann mit Ja oder Nein beantwortet werden. „Ist der Schlüssel in der Schublade oder in der Handtasche?“ ist keine Ja-/Nein-Frage. Dieser Versuch funktioniert, weil Dein Körper sich erinnert, wohin Du den Schlüssel gelegt hast. Nur Dein Verstand, der wahrscheinlich gleichzeitig schon wieder mit etwas anderem beschäftigt war, hat es nicht richtig registriert.

So –jetzt kannst Du loslegen. Jetzt hast Du ein Werkzeug für viele alltägliche Situationen.

Damit Dir der Muskeltest stets gute Dienste leistet, beachte folgende Regeln:

- Benutze ihn nicht für Lappalien, die Du gut ohne ihn entscheiden kannst.
- Stelle sicher, dass Du für beide Antworten gleich offen bist. Wenn Du von vornherein Präferenzen hast, verfälschst Du den Test.
- Akzeptiere das Ergebnis. Wenn Du Dir unsicher bist, ob Du dem Ergebnis vertrauen kannst, frage mit einer Gegenfrage nach. Wiederhole aber nie die ursprüngliche Frage.
- Vertraue! Dir, dem Test, Deiner Intuition. Zweifeln ist Gift



*Foto:
Silberdisteln bei der
SalmendingerKapelle*