



Liebe Freundin, lieber Freund!

Am vergangenen Dienstag, den 20. März, um 17:15 Uhr haben wir den Äquinoktialpunkt durchschritten, den Punkt des Gleichgewichts zwischen Tag und Nacht, zwischen der dunklen und der hellen Jahreshälfte. Die Nordhalbkugel der Erde neigt sich der Sonne zu, wie sie es seit Milliarden von Jahren tut, seit es die Erde gibt. Und so geschieht es jedes Jahr wieder – wir können uns darauf verlassen. Ist das nicht wunderbar? Und doch ist es immer wieder erstaunenswert, wie das Leben nach der Dunkelheit und Kälte des Winters wieder aufersteht. Ostern!

Es gibt zwei Arten von Gleichgewicht, das stabile und das labile. Stabil ist die Situation, wenn ich einen Kochtopf mit breitem Boden auf die Herdplatte stelle – jedenfalls solange es kein Erdbeben gibt. Labil ist die Balance eines Balles auf der Fingerspitze des Akrobaten.

Jede Situation, die von mir eine Entscheidung fordert – gleich ob es sich um große oder ganz alltägliche Entscheidungen handelt –, ist so eine Situation labilen Gleichgewichts, eines Potentials, das noch nicht manifestiert ist. Ist die Entscheidung gefallen, beginnt die Manifestation. Solche Situationen könnten sein: „Trinke ich heute morgen noch in Ruhe einen zweiten Kaffee oder nutze ich die Zeit für eine Meditation?“ – „Kaufe ich die drei T-Shirts, deren Herkunft ich nicht kenne, oder eines von einem Label, das fairen Handel und ökologische Produktion garantiert?“ – „Beharre ich in einer Auseinandersetzung auf meinem Recht? Oder gebe ich nach?“ – „Wechsle ich Wohnort oder/und Arbeitsplatz oder bleibe ich, wo ich bin?“ und so weiter. Ich behaupte hier nicht, dass jeweils die eine Entscheidung richtig und die andere falsch sei – das kann je nach Situation verschieden sein. Aber nach welchen Kriterien entscheide ich? Was leitet mich dabei? Ist mir das überhaupt bewusst?

Ich habe mich gerade entschieden, meine Praxis umzubenennen. Ich habe lange auf der Spitze des Fingers balanciert und wusste nicht, wohin ich will. Jetzt habe ich einen neuen Namen gefunden: „Aquilegia – Praxis für WiederEinstimmung“.

Was bedeutet dabei „Wiedereinstimmung“?

Sich wieder einschwingen

... in die Rhythmen der Natur: Tag und Nacht, die Jahreszeiten, die Wetterzyklen ...

... in die eigenen inneren Rhythmen: Schlafen und Wachen, Aktivität und Ruhe, den Atemrhythmus ...

... auf die Bedürfnisse meines Körpers ...

... auf meine Gefühle, meine Intuition ...

*... auf die Kommunikation mit meiner Seele (und der geistigen Welt) ...
... auf die eigene Stimme und mein Sein in der Welt.*

Auch hier geht es um Entscheidungen, um die bewusste Wahl im Augenblick des Gleichgewichts, des Innehaltens. Die Klärung der Kriterien, die meine Wahl bestimmen, und ihre bewusste Anwendung führen zur Heilung, zum Wohlbefinden.



Die große Brennnessel – Urtica dioica L.

aus der Gattung der Brennnesseln (etwa 30 Arten fast weltweit)

Jetzt sprießt sie wieder überall! Gewiss: Sie unbedacht anzufassen oder gar in einen Horst hineinzufallen ist nicht unbedingt ein Vergnügen – es sei denn, man sucht Linderung bei Gelenkbeschwerden. Doch auch dann ist es eine Rosskur und nicht einfach angenehm.

Die Brennnessel ist eine höchst mächtige Pflanze. Nicht nur ist sie zäh und ausdauernd und widersetzt sich jedem Versuch, sie dort, wo sie sich einmal niedergelassen hat, wieder zu vertreiben. Sie ist auch eine ganz wunderbare Heilpflanze. Verwendet werden die jungen Sprosse, die Blätter, die Samen und die Wurzeln.

Und ist es nicht großartig, dass jetzt wieder unser Mittagessen im Wald und auf der Wiese wächst? Soll ich Dir ein Rezept verraten?

Schwitze eine große Tasse ungeschälten Rundkornreis in etwas Olivenöl an und gieße das doppelte Volumen an Flüssigkeit – gemischt 3:1 aus Wasser und Weißwein – dazu. Würze mit Salz und lass den Reis bei niedriger Hitze köcheln.

Schneide zwei große Hände voll junger Brennnessel-Triebe in Streifen und zwei Frühlingszwiebeln in Ringe. Hacke etwas Knoblauch fein und dünste alles zusammen in einer Casserolle mit Olivenöl. Nimm eine zweite Pfanne und brate darin eine Handvoll Löwenzahnknospen (sie müssen noch ganz geschlossen sein) in Olivenöl an. Wenn der Reis gar ist, füge Hafer- oder Sojasahne zu den Brennnesseln dazu, würze mit Salz und Pfeffer, hebe den Reis unter und streue die Löwenzahnknospen sowie einige geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne darüber. Guten Appetit! (Die Menge reicht für 2 Personen.)



Die Brennnessel gehört zu den Ruderalpflanzen und zeigt einen stickstoffreichen Boden an. Sie ist ein Zivilisationsfolger. Sie ist nicht nur für Menschen nahrhaft und gesund, sondern auch für die Raupen einiger Schmetterlinge ganz unverzichtbar: zum Beispiel die Raupen des Tagpfauenauges und des Kleinen Fuchses ernähren sich nur von ihr. Wenn Du an die Schmetterlinge denkst, stimmt Dich das vielleicht versöhnlicher und Du reißt sie nicht mehr aus, wenn Du sie im Garten findest.

Warum brennen Brennnesseln? Am Stiel und auf den Blattoberseiten befinden sich sogenannte Brennhaare, in deren Spitzen Kieselsäure eingelagert ist, die die Haare



starr und brüchig wie Glas macht. Bei Berührung brechen die Haarspitzen ab und hinterlassen eine Bruchstelle, die scharf ist wie eine Kanüle und in die Hautoberfläche eindringt und Ameisensäure hineinspritzt. Außerdem enthält der Brennsaft Natriumformat, Acetylcholin, Serotonin und Histamin. Die Ameisensäure bewirkt das Brennen und die Quaddeln. Eine sehr

wirksame Waffe gegen Fressfeinde. Aber auch eine sehr wirksame Medizin bei rheumatischen Beschwerden. Wenn Du Dich traust, kannst Du Deine schmerzenden Gelenke direkt mit der frischen Pflanze abreiben.

Die Brennnessel ist auch sehr mineralreich. Sie enthält reichlich Mangan, Magnesium, Kalzium, Kieselsäure und Eisen, außerdem Vitamin A und C, Flavonoide und viel Chlorophyll. Für Eisen gilt sie als Einschleuserpflanze, d.h. sie hilft dem Körper, Eisen aufzunehmen.

Sie ist eine wichtige Pflanze für die Frühjahrskur. Der Tee, einige Wochen kurmäßig

getrunken, vertreibt die Wintermüdigkeit und hilft, Stoffwechselschlacken auszuspülen. Darauf beruht u.a. ihre Wirkung bei Gicht, Rheuma und Diabetes. Sie regt auch die Tätigkeit der Nieren an und reguliert die Verdauung.

Essbar sind auch die Samen. Wenn Du sie nicht selbst sammeln kannst, kannst Du sie auch in Kräuterläden oder Apotheken kaufen. Man gab sie früher den Pferden ins Futter, damit sie ein glänzendes Fell bekommen und beim Verkauf besser aussehen. Du kannst Dir die Samen natürlich auch für Deinen eigenen Haarwuchs zunutze machen. Sie schmecken gut, wenn man sie übers Müsli streut oder in Joghurt gemischt isst. Brennnessel-Tinktur kannst Du verdünnt als Haarwasser zum Einmassieren in die Kopfhaut verwenden.

Und schau Dir die Pflanze mal ganz genau an, wenn sie zu blühen beginnt, vielleicht sogar mit der Lupe: Die Blüten besitzen eine ganz eigene Schönheit, auf die gewöhnlich niemand achtet.



Salutogenese – Teil 1

Schon seit einigen Jahren beschäftige ich mich sehr mit der Frage, was Menschen eigentlich brauchen, um sich wohl zu fühlen und gesund zu bleiben oder zu werden. Manche Aspekte der Frage sind offensichtlich: Jeder braucht ein Dach über dem Kopf, angemessene Bekleidung, gute Ernährung. Was das im Einzelnen bedeutet, ist schon komplex genug. Aber es gibt noch ein paar weniger offensichtliche Aspekte der Frage, die ich in loser Folge mit Dir teilen möchte.

Dies Arbeitsfeld nennt sich wissenschaftlich Salutogenese – in Anlehnung an die Bezeichnung Pathogenese für die Wissenschaft von den Ursachen von Krankheit. Die Salutogenese ist als Wissenschaftszweig noch recht jung, nur ca. 30 Jahre alt. Aber natürlich haben sich weise Ärzte und Heiler auch schon vorher darüber den Kopf zerbrochen.

Heute möchte ich Dir ein Konzept erklären und zum Bedenken empfehlen, dass sich kognitive Dissonanz nennt. Das klingt anspruchsvoller, als es ist. „Kognitiv“: das Ding hat also etwas mit Denken oder Erkenntnis zu tun. Und „Dissonanz“: Da stimmt irgendetwas nicht, etwas ist nicht in Harmonie.

Kognitive Dissonanz entsteht, wenn

- a. Verhalten und Einstellungen als widersprüchlich erlebt werden,
- b. das Verhalten dabei freiwillig geschieht,
- c. dadurch eine innere Spannung entsteht und
- d. das Verhalten als ursächlich für die Spannung ausgemacht wird.

So ein Zustand könnte z.B. eintreten, wenn ich einerseits sehr ökologisch eingestellt bin, zugleich aber jeden Tag mit meiner uralten Dieselmotorkutsche 40 km zur Arbeit fahre, obwohl ich ohne großen Zeitverlust mit der Bahn oder sonstigem ÖPNV fahren könnte, und mich dann deswegen schlecht fühle. Du siehst: so ein Zustand ist nichts besonderes, jede/r kennt ihn.

Diese Dissonanz wieder aufzulösen, geht auf verschiedenen Wegen. Die einzige echte Lösung ist:

- a. Das Verhalten und/oder die Einstellungen werden geändert.

Halbe Lösungen sind:

- b. Einstellungen, Wünsche und Absichten werden so weit modifiziert, bis das Konfliktpotential so klein ist, das es keine Rolle mehr spielt (oder zu spielen scheint);
- c. Die Spannung wird gedämpft, indem man Sport treibt, vermeidbarem Stress aus dem Weg geht, oder durch Alkohol oder Drogen (stoffliche wie nicht stoffliche).

Die Lösungswege b. und c. zeigen schon, dass die Grenze zu Scheinlösungen fließend ist. Weitere Scheinlösungen sind:

- a. Die innere Spannung wird auf andere Ursachen zurückgeführt.
- b. Die Dissonanz wird heruntergespielt.
- c. Das Verhalten wird als erzwungen oder „alternativlos“ dargestellt.
- d. Informationen, die die Dissonanz verstärken, werden geleugnet, nicht zur Kenntnis genommen oder abgewertet.
- e. Informationen, die die innere Spannung reduzieren können, werden selektiv gesucht, beschafft oder interpretiert.

Sicher fallen Dir zu allen fünf Varianten sofort Beispiele ein.



Lass uns das Ganze an einem einfachen, vielleicht trivialen Beispiel durchspielen. Person A arbeitet im mittleren Management in einer Firma, die noch streng hierarchisch strukturiert ist. A findet, dass der Chef seine Mitarbeiter unwürdig behandelt. In der direkten Begegnung verhält sie (die Person: männlich oder weiblich) sich aber so, dass sie sich selbst entwürdigt, d.h. sie redet dem Chef nach dem Mund, sagt, was er hören möchte, widerspricht nicht, sagt auch nichts, wenn der Chef in ihrer Gegenwart einen Kollegen herunterputzt. Gegenüber den eigenen Untergebenen wird A dann vielleicht sogar selbst Dampf ablassen und sich nicht vorbildlich verhalten. Dabei ist es A bewusst, was da geschieht: A's Einstellung ist, dass alle Menschen mit Respekt behandelt werden sollten, A's Verhalten funktioniert nach dem Motto „nach oben buckeln, nach unten treten“.

Person A wird vermutlich ihren Arbeitsplatz als stressig wahrnehmen. Ihre Cortisol- und Adrenalin-Spiegel werden dauerhaft zu hoch sein. A fühlt sich unwohl, wird öfter krank, schläft schlecht und neigt dazu, sich überfordert zu fühlen. Wenn A abends nach Hause kommt, reagieren die Kinder auf A's Stresspegel, indem sie quengelig, widersetzlich oder abweisend sind. A führt jetzt seine Überlastung auf das Verhalten der Kinder und vielleicht auch des Partners zurück (a.). Oder A versucht, sich einzureden, dass doch das alles nicht so schlimm sei, das sei nun einmal so im Arbeitsleben, das machten doch alle usw. (b.) Und überhaupt: Wenn A sich anders verhielte, würde am Ende der Arbeitsplatz verloren gehen, und das kann man sich ja mit Familie überhaupt nicht leisten (c.). Was Person B (ein/e Freund/in) gemacht hat, die in ihrer Firma dem ähnlich gestrickten Chef eines Tages unter vier Augen eröffnet hat, dass sie so nicht behandelt werden möchte und an Kündigung denke, wenn sich nichts ändere, und damit erreicht hat, dass der Chef sich ernsthaft über sein Verhalten Gedanken gemacht und es dann auch geändert hat – die Information hat A gleich wieder vergessen. Stattdessen nimmt sie begierig jede Nachricht auf über jemanden, der entlassen wurde, weil er den Mund aufgemacht hat. In A's Beruf gibt es derzeit keine offenen Stellen, zumindest nicht auf den ersten Blick. Und im Arbeitsleben geht es um Effizienz, nicht um Menschlichkeit – das sagen viele. Abends geht A dann erst Joggen und dann nach dem Abendessen noch auf ein Bier in die Kneipe. Wenn A danach nach Hause kommt, fällt er/sie todmüde ins Bett und schläft sofort ein, wacht aber morgens um vier wieder auf, kann nicht mehr einschlafen und steht um sechs gerädert auf. Die Vorfreude auf den neuen Arbeitstag ist begrenzt.

Ist diese Geschichte zu konstruiert? Ich glaube nicht.



In meinem eigenen Alltagsleben gibt es solche kognitiven Dissonanzen natürlich auch. Ich weiß z.B. ganz genau, dass mein Wohlbefinden davon abhängt, dass ich regelmäßig meditiere. Ich tue es aber nicht. Das verursacht mir eben die beschriebene innere Spannung. Ich bemühe mich, Scheinlösungen zu vermeiden. Aber die echte Lösung habe ich noch nicht. Hmm.

Für die (körperliche wie seelische) Gesundheit ist die Lösung solcher inneren Konflikte von Bedeutung. Erforsche Dich und Dein Leben mal, wo Du solche Dissonanzen hast – aber tue es mit (Selbst-) Liebe! Es wird Dir einleuchten, dass noch mehr Druck (den Du Dir selbst machst) nicht förderlich ist. Ich wünsche Dir erhellende Augenblicke und eine gehörige Portion Humor, wenn Du etwas entdeckst und dann auf Abhilfe sinnst.

Und ich wünsche Dir einen wunderbaren, leuchtenden, einladenden Frühling mit vielen guten Entscheidungen.

Cornelia



