

## ***Ihr Lieben!***

Heute ist Sonntag, der 23. September 2018.

Herbstanfang.

Pünktlich kommt der erste kräftige Herbstwind, der mancherorts Sturmstärke annehmen könnte.

Was für einen Sommer hatten wir!

Oder – um mit Rainer Maria Rilke zu sprechen –:

*Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.*

*Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren*

*und auf den Fluren laß die Winde los. (aus: Herbsttag)*

Ja, es war auffällig trocken, sehr lange, von Ende April bis in den September. Und es war irritierend heiß. Wir müssen achtsam sein und unser Verhältnis zur Erde und zum Kosmos überprüfen.

Aber noch einmal Rilke (mein Lieblingsgedicht):

## ***Der Apfelgarten***

*Komm gleich nach dem Sonnenuntergange,  
sieh das Abendgrün des Rasengrunds;  
ist es nicht, als hätten wir es lange  
angesammelt und erspart in uns,*

*um es jetzt aus Fühlen und Erinnern,  
neuer Hoffnung, halbvergeßnem Freun,  
noch vermischt mit Dunkel aus dem Innern,  
in Gedanken vor uns hinzustreun*

*unter Bäume wie von Dürer, die  
das Gewicht von hundert Arbeitstagen  
in den überfüllten Früchten tragen,  
dienend, voll Geduld, versuchend, wie*

*das, was alle Maße übersteigt,  
noch zu heben ist und hinzugeben,  
wenn man willig, durch ein langes Leben  
nur das Eine will und wächst und schweigt.*

Wir treten in die dunkle Hälfte des Jahres ein; da ist es gut, sich zu sammeln, sich in Vertrauen und Hingabe zu üben und dem eigenen Wachstum Raum und Zeit zu lassen. Langsam wieder eine empfangende Haltung anzunehmen und zu lauschen, was als Nächstes in uns entstehen, aus uns geboren werden will. Und dankbar zu sein für die Ernte, die wir einbringen durften.





Die **Herbstzeitlose**, *Colchicum autumnale*, Familie der Liliengewächse ☠



(Gewöhnlich bin ich nicht schnell bei der Hand mit einer Giftwarnung. Aber bei der Herbstzeitlose ist sie nötig. Hände weg! Dennoch hat sie eine Existenzberechtigung und ist von anmutiger Schönheit. Es gibt ja immer mehr Stimmen, die schreien, Giftpflanzen seien auszurotten. Denen trete ich entschieden entgegen.)

Weitere Namen der Pflanze sind: Giftkrokus, Herbstlilie, Leichenblume, Mönchskappe, Teufelswurz, Wiesenlilie, Wiesensafran ... Der Name *Colchicum* gemahnt an das Land Kolchis, aus dem die Zauberin Medea stammte; sie sammelte neun Nächte lang Kräuter, um einen Zaubertrank zu brauen, der ihren Schwiegervater Äson verjüngen sollte. Von diesem Zaubertrank fielen einige Tropfen auf die Erde und es entstand daraus die gefährliche Herbstzeitlose.

Wie Efeu oder die Mistel ist auch die Herbstzeitlose eine Pflanze, die sich den „normalen“ Lebensrhythmen anderer Pflanzen widersetzt. Sie blüht im August und September (oder auch schon im Juli, wie in diesem Jahr, und noch im November, wenn es mild ist). Die Blätter erscheinen im Frühjahr und umhüllen die unreife Samenkapsel, die dann im Mai reif wird und die Samen entlässt.

Die Herbstzeitlose benötigt frischen, durchlässigen, feuchten, nährstoffreichen Boden an einem sonnigen oder halbschattigen Standort. Sie ist bis in Höhen von ca. 1.500 m zu finden und gedeiht in Süd-Irland, Südgroßbritannien, Frankreich, auf der Iberischen Halbinsel, in Südmitteleuropa, Norditalien und im Nordbalkan bis in die West-Ukraine. In Schottland und andernorts ist sie eingeschleppt.

Die rosafarbene bis blassviolette Blüte hat keinen Stängel. Die sechs Hüllblätter sind zu einer langen Röhre verwachsen. Die Blüte wird ungefähr 10 cm hoch. Während der Blütezeit hat die Herbstzeitlose keine Blätter. Die erscheinen erst im Frühjahr – und es ist wichtig, sie erkennen zu können, da sie gleichzeitig mit dem Bärlauch erscheinen können und manchmal auch am gleichen Standort, z.B. an Waldrändern. Im Wald findet sich die Herbstzeitlose nicht.

Die Blätter können bis 40 cm lang sein. Sie sind breit-







lanzettlich, seitlich eingerollt, sodass sie schmal aussehen, an der Spitze zusammengezogen – das sieht wie der Bug eines Kahns aus –, steif und immer leicht linksherum verdreht. Sie haben keinen Stängel und umhüllen immer die zu der Zeit noch unreife Samenkapsel. Meist hat die Pflanze drei Blätter.

Die Blüten sind zwittrig und selbstfruchtbar. Bienen und Fliegen bestäuben sie. Die reifen Samen sind ziemlich klein und schwarz und werden von Ameisen verbreitet. Die Herbstzeitlose vermehrt sich aber hauptsächlich über Tochterknollen. Nach der Samenreife ziehen die Blätter ein.

Die Knollen sind bis 7 cm lang und messen 2,5 bis 5 cm im Durchmesser. Sie werden im Winter vollständig abgebaut. Es bildet sich darüber eine neue Knolle sowie eine Tochterknolle, ehe dann die Blätter austreiben.

Trotz – oder wegen – ihrer Giftigkeit ist die Herbstzeitlose eine potente Heilpflanze. Sie eignet sich allerdings in keiner Weise zur Selbstmedikation! Verwendet werden die im Frühjahr gegrabenen Knollen sowie Samen und Blüten. Enthalten sind Colchicin sowie 20 weitere Alkaloide, außerdem fettes Öl, Eiweiß und Gerbstoffe. *Colchicum* wirkt zellteilungshemmend sowie schmerzstillend. Colchicin hemmt die Beweglichkeit der Fresszellen im Gewebe – Immunzellen, die Fremdstoffe durch Enzyme auflösen. Und es bewirkt, dass weiße Blutkörperchen in entzündetem Gewebe keine Schmerzen verursachen. Deshalb ist *Colchicum* das Mittel der Wahl bei Gichtanfällen. Es gibt auch Anwendungen gegen Nervenschmerzen, Leukämie, Hautkrebs und andere Tumoren.

In der Homöopathie wird *Colchicum* außerdem gegen Magen-Darm-Schleimhaut-Entzündungen, Rheuma, Grünen Star, Herzbeutelentzündung und Schwangerschaftsübelkeit verwendet.

Alle Zubereitungen aus *Colchicum* sind in Deutschland verschreibungspflichtig, die homöopathischen bis zur Potenz D3.

Trotz der Giftigkeit wurde die Herbstzeitlose auch in der Volksmedizin verwendet; z.B. hat man aus den Staubblättern und dem Stempel eine Salbe gegen Frostschäden und andere Hautschäden hergestellt. Wer die Zwiebel bei sich trug, sollte gegen Infektionskrankheiten gefeit sein. Wenn ein Mädchen die erste Blüte, die es im Herbst fand, zwischen den Händen zerrieb, so schützte das ihre Hände beim Spinnen im Winter vor Wundwerden.

Die Giftwirkungen sind Brennen im Bauch, Übelkeit, Brechdurchfall, Schäden an Nieren, Leber und Knochenmark, Schwindel, Atemstillstand, Herzkreislaufkollaps.

Interessant ist noch die Verwendung von Colchicin in der Pflanzenzucht. Colchicin unterbricht die Mitose, sodass sich die DNA im Zellkern bei jeder unterbrochenen Zellteilung verdoppelt. Davon wird jede einzelne Zelle größer. Das wurde z.B. mit Erdbeeren gemacht, um größere Früchte zu erhalten.

Mir kommt die Herbstzeitlose manchmal so vor wie die 13. Fee im Märchen. Sie fordert Respekt – dann ist sie segensreich.

### **Salutogenese 4 – Die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen.**

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.  
(Talmud)

Was denkst Du über Dich selbst?

Wie beschreibst Du Dich, wenn Du mit Freunden oder Fremden sprichst?

Nennst du Dich eine/n, die/der

- zwei linke Hände hat,
- noch nie gut in ... war,
- nichts besonders an sich oder zu geben hat,
- nicht sehr gescheit ist,
- unsportlich/unmusikalisch usw. ist,
- nicht singen/tanzen/malen/kochen usw. kann
- immer übersehen wird,
- leicht ausgenutzt wird
- und so weiter ...?

Fragst Du gern andere um Rat, weil Du Deinem eigenen Urteil nicht traust? Hältst Du Dich für nicht würdig, die Dinge in Dein Leben zu holen, die Du Dir wünschst? Bist Du nicht gut genug, um geachtet und geschätzt zu werden? Entschuldigst Du Dich oft? Fällt es Dir schwer, Lob oder Bewunderung anzunehmen und Dich einfach darüber zu freuen?

Stellst Du Deine eigenen Interessen meist an die letzte Stelle? Warum? Denkst Du, Du könntest sonst egoistisch wirken? Stellst Du öfter fest, dass Du für Dich selbst keine Zeit hast? Für Deine Träume, Deine Weiterentwicklung? Oder sind die nicht wichtig?





Wie begegnet Dir das Leben? Was für Erfahrungen machst Du? Sie sind ein Spiegel dessen, was Du über Dich glaubst.



Das Universum sagt zu allem, was Du denkst oder fühlst – auch zu unbewussten Gedanken und Gefühlen –, JA. Es kann nur dies eine Wort! Wenn Du denkst, dass Du Dich leicht ausnutzen lässt, werden sicher welche daherkommen, die genau das tun. In dem Fall wirst Du Dich bestätigt fühlen: seht ihr, ich werde schon wieder ausgenutzt.

Hier kommt die Frage zum Tragen, was zuerst da sei, die Henne oder das Ei. Wir neigen dazu, wenn wir ein Ei finden, daraus zu schließen, dass hier irgendwo ein Huhn sein muss, das es gelegt hat. Meine Überzeugung, dass ich immer ausgenutzt werde, rührt daher – ganz nachvollziehbar –, dass ich das tatsächlich immer wieder erlebe. Wie aber, wenn wir mal umgekehrt aus der Existenz eines Huhns schließen würden, dass es ein Ei gegeben haben muss, aus dem das Huhn geschlüpft ist? Wenn also die

Überzeugung, ein leichtes Opfer für Ausbeuter zu sein, die Erfahrung erst hervorbrächte?

Wir erschaffen uns unsere Wirklichkeit in jedem Augenblick neu aus dem, was wir denken, was wir fühlen und wie wir deshalb handeln. Das heißt, dass unsere Erfahrungen uns auf die Spur bringen, wie wir über uns selbst denken und fühlen. Und wenn wir unsere selbstschädigenden Gedanken und Gefühle entdeckt haben, können wir sie verwandeln in solche, die unsere Entfaltung unterstützen und uns in die Freude, in die Fülle führen.



Ich wünsche Euch – ja, was denn? Vielleicht einen goldenen Oktober. Einen Herbst noch voller Licht, aber auch Regentage, um sich zu Hause einzukuscheln und in Stille zu erforschen, was da innen ist, das immer wieder die gleichen unliebsamen Erfahrungen herbeizieht. Und viel Liebe zu Euch selbst, zu Euren Träumen, Geduld mit Eurem Wachstumsprozess, die Erfahrung von Verbundenheit mit Euch selbst und allem um Euch herum.

Es grüßt Euch herzlich

**Cornelia**