



Liebe Leserin, lieber Leser!

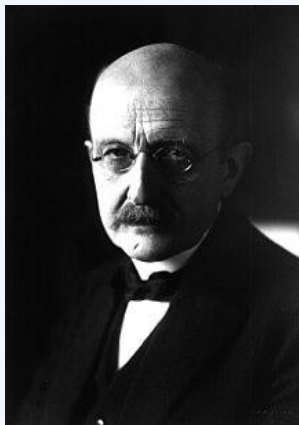
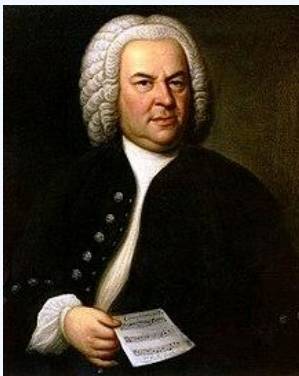
Das Jahresrad hat sich weitergedreht. Wir erreichen Samhain, das Fest, das für unsere keltischen Vorfahren den Jahreswechsel markierte. Der Jahreskönig geht, indem er sein Leben gibt, in seine Gemahlin, in Mutter Erde, die tatsächliche Königin, ein, um sie zu befruchten. Zur Wintersonnenwende wird dann der neue König geboren.

Darum ist auch Samhain die Zeit der Ahnenverehrung: Allerheiligen, Allerseelen. Ja, es ist von großer Bedeutung, dass wir diejenigen ehren, die vor uns hier auf der Erde gelebt haben: unsere genealogischen Ahnen, aber auch die geistigen und spirituellen. Wir wären ohne sie nicht, wir stehen auf ihren Schultern. Wir danken ihnen unser Leben, wir danken ihnen, dass sie für uns den Weg bereitet haben.



PARACELUS

Die Konzepte, die sie uns hinterlassen haben, sollen wir aber genau überprüfen. Was davon weist in die Zukunft, was hingegen nicht? Wir passieren gerade eine Schwelle hinüber in eine neue Zeit, die neue Konzepte, neue Inspirationen, neue Denkweisen und Gefühlsmuster erfordert. Freilich fallen auch die nicht einfach vom Himmel, sondern wurden in der Vergangenheit vorbereitet.



Mir fallen in diesem Zusammenhang Hildegard von Bingen, Meister Eckhart, Paracelsus, Johann Sebastian Bach, Albert Einstein und Max Planck, Maria Montessori, Mahatma Gandhi, Martin Luther King und Timothy Berners Lee ein. Hildegard stand für die spirituelle Eigenständigkeit der Frau. Meister Eckhart lehrte schon, dass die Seele nicht von Gott geschaffen sei, sondern selbst göttlich und unerschaffen („genitum, non factum“, wie es im Glaubensbekenntnis heißt). Paracelsus versöhnte die akademische mit der Volksmedizin (nicht tatsächlich, aber in der Idee und in seiner Person). Bach weist darauf hin, dass nicht der Gegensatz von Individuellem und Über-Individuellem, sondern ihr Miteinander erst die ganze Tiefe des (musikalischen) Raumes auslotet. Einstein und Planck lösten unser festgefügttes 3-dimensionales Weltbild auf und eröffneten uns die Quantenwelt. Montessori gelang es, indem sie ihrer Intuition vertraute, Erziehung ganz neu zu denken. Gandhi schenkte uns das Konzept des gewaltfreien

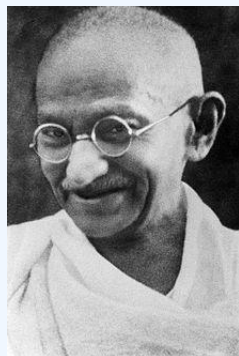


Widerstands. King lebte uns vor, dass niemand Opfer bleiben muss, und starb für seinen Traum der Gleichheit aller Menschen ungeachtet ihrer Hautfarbe. Und Lee schuf das Internet, dass zwar eine technologische Realität ist, aber zugleich auf die Verbundenheit und Verschränkung von allem was ist hinweist. (Ich bitte um Verständnis für die Vereinfachungen und die sehr persönliche Auswahl.)

Ich danke ihnen allen und gebe ihnen die Ehre. Denn sie ermöglich(t)en es mir, weiterzugehen und die Zukunft zu gewinnen.



Das sind meine persönlichen Heldinnen und Helden, meine Ahnen. Wer sind Deine?

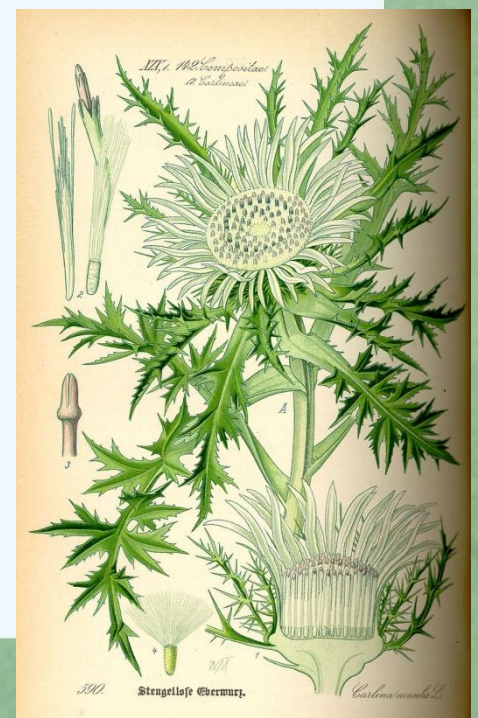


Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du die dunkle Jahreszeit gut für Dich nutzen und ihre besonderen Geschenke schätzen kannst.

Cornelia

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 längst reif sind; sie bilden kleine Schirmchen aus, ähnlich wie Löwenzahn, die ausfallen und vom Wind oder Tieren fortgetragen werden.

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



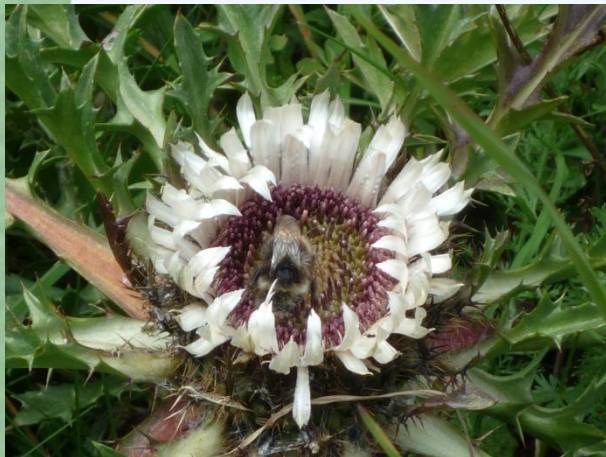
Gebieten Bayerns zu sehen. Der Gattungsname ist wohl über die oberitalienische Dialektform *cardelina* vom lat. *carduus* für Distel abgeleitet und nicht vom Namen Karls des Großen. Eine Legende besagt, dass ein Engel den König Karl im Traum auf die Wurzel der Silberdistel als Mittel gegen die Pest hingewiesen 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 im Großen Walsertal Anfang November 1997 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 (die Pflanze ist streng geschützt!) 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.

Unser Saatgut

Vor ein paar Tagen habe ich den Film „Unser Saatgut – wir ernten, was wir säen“ im Kino gesehen; er hat mich nachdenklich gemacht, aber auch inspiriert. Ich hatte mich mit dem Thema schon beschäftigt; aber hier gab es so viele Informationen, die mich z.T. entsetzten, z.T. begeisterten. Ich will Dir erzählen, warum.



Dieser Dokumentarfilm beschäftigt sich mit allen Themenfeldern rund ums Saatgut, diesen kleinen bis winzigen Fortpflanzungsorganen der Pflanzen. Ich wusste nicht, wie viele Sorten unserer Nutzpflanzen bereits verloren gegangen sind, und zwar nicht auf dem Wege, auf dem Arten verschwinden, durch Klimawandel, Zerstörung von Lebensraum usw. Sondern durch Ahnungslosigkeit, Gedankenlosigkeit und – leider – Absicht. Kriegführende Staaten ringen ihre Gegner nieder, indem sie u.a. deren Saatgut zerstören, wie z.B. im Irak-Krieg. Oder die Selbstmordserie zehntausender indischer Kleinbauern, die in die Fänge von Monsanto geraten waren und nun kein eigenes Saatgut mehr vermehren konnten. Die vier

Global Player in Saatgutproduktion und -handel (seit der Übernahme von Monsanto durch die Bayer AG sind es nicht mehr fünf) planen nicht mehr und nicht weniger als ein Monopol auf unser Saatgut, also unsere Lebensmittelsicherheit und ihre Zukunft. Das ist u.a. deshalb extrem gefährlich, weil wir angesichts des Klimawandels die Anpassungsfähigkeit durch genetische Vielfalt dringend brauchen.

Begeistert war ich von den vielen enthusiastischen Menschen weltweit, die sich für die Erhaltung der Saatgut-Vielfalt – u.a. durch den Aufbau und die Pflege von Samenbanken, durch politische Arbeit, durch Schulung der Bauern – und für die

Freiheit der Bauern, ihr eigenes Saatgut zu vermehren, einsetzen. Was für eine Leidenschaft steckt in dieser Arbeit!

Wir können sie unterstützen durch unsere Kaufentscheidungen. Und wer einen Garten hat, kann auf Hybrid-Saatgut und Ackergift verzichten und auf Samen bzw. Pflanzen aus biologischer Vermehrung und Anzucht zurückgreifen. Oder selbst Saatgut gewinnen und mit anderen Gärtnern tauschen.

Und auch ohne Garten säe ich ja jederzeit. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Wort und jede Handlung, das alles sind Samen, die ich aussäe. Ich säe Freundlichkeit, Achtsamkeit, Fürsorge, Aufrichtigkeit ... und wie viel Unkraut gerät mir dazwischen? Oder Samen zweifelhafter Abstammung?

Das achtlos hingeworfene Wort ist ja nicht vorbei, wenn der Schall verfliegen ist, sondern es keimt in meinem Gegenüber, es löst – von mir vielleicht unbemerkt – etwas aus, was womöglich weitere ungute Aussaaten zur Folge hat. Oder die Selbstverurteilung („ich bin nicht gut genug“ oder „jetzt habe ich schon wieder/wieder nicht ...“ oder ...), schwächt mich und bewirkt, dass gewünschte Samen nicht aufgehen können.



Die Metapher gibt viel her. Du kannst sie selbst weiterspinnen. Ich wünsche Dir viel Spaß dabei und viele nützliche Erkenntnisse. Und wenn Du Gelegenheit hast, den Film zu sehen, schau ihn Dir an! Ich kann ihn nur empfehlen.

<https://www.wfilm.de/unser-saatgut/>