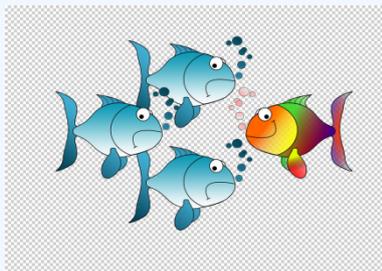


Liebe Leserin, lieber Leser!

Im Editorial der Kundenzeitschrift einer bekannten Bio-Supermarkt-Kette fand ich einen Satz von Vincent van Gogh, der bei mir hängengeblieben ist: „Die Normalität ist eine gepflasterte Straße, man kann gut darauf gehen – doch es wachsen keine Blumen auf ihr.“

Was ist Normalität? Ein bestimmter Cholesterin-Blutwert gilt als normal. Wenn allerdings eine Population sich dahingehend entwickelt, dass viele einen höheren haben, dann wird der als normal definiert - oder wenn die Pharmaindustrie es wünscht, auch ein niedrigerer, denn dann müssen viele Statine verschrieben werden.

Ist es bald wieder normal, rassistische Sprüche oder politische Ideen zu akzeptieren? Ist es normal, den Kollegen als Konkurrenten zu bekämpfen? Ist es normal, über eine zu lasche Klimapolitik zu schimpfen, aber gleich darauf mit dem Flugzeug in Urlaub zu fliegen?



Normal ist, was einer bestimmten Norm entspricht. Aber wer setzt diese Norm, und aus welchen Interessen heraus. Oder setzt die schiere Masse die Norm?

Man kann sich gut hinter der Normalität verstecken – aber nicht vor sich selbst. Denn es wachsen auf der Straße der Normalität in der Tat keine Blumen, und wir wissen das. Uns selbst können wir nicht wirklich täuschen. Normal ist nicht gesund. Normal ist nicht lebensfördernd. Normal ist nicht liebevoll. Normal ist nicht inspirierend. Normal ist nicht zukunftsorientiert, sondern hängt an der Vergangenheit.

Viele leiden an der Lücke zwischen Wissen und Handeln. Und auch die Welt leidet an ihr. Zu wissen, dass Amazonien auch deshalb brennt, weil wir von unserem exzessiven Fleischkonsum nicht lassen wollen, ist eine Sache, die Konsequenzen zu ziehen, eine andere. Und so ist es mit vielen Dingen.

Aber auch Selbstvorwürfe sind nicht liebevoll. Sie lähmen nur. Höre auf Deine innere Stimme und fange mit kleinen Schritten an, die Lücke zu schließen – einen Schritt nach dem anderen. Und liebe Dich für Deinen Mut, aus der Reihe der Normalität zu tanzen. Dann kommt alles andere vielleicht nicht ganz von selbst, aber doch wesentlich leichter.

Einjähriger Beifuß, *Artemisia annua* (Familie der Korbblütler)

Der Einjährige Beifuß ist bei uns ein Neophyt, ein Zuwanderer. Seine Heimat ist ursprünglich der Norden Chinas, inzwischen ist er aber überall in den gemäßigten, subtropischen und tropischen Klimazonen verbreitet, so auch in Europa. In Deutschland soll es ihn wild z.B. an der Elbe geben.

Du siehst schon: Er ist sehr anpassungsfähig, kommt mit sehr unterschiedlichen Klimata zurecht. Er ist verwandt mit *Artemisia maritima*, dem Strandbeifuß, mit *Artemisia vulgaris*, dem Gewöhnlichen Beifuß, und mit *Artemisia abrotanum*, dem Wermut, die alle bei uns heimisch sind.

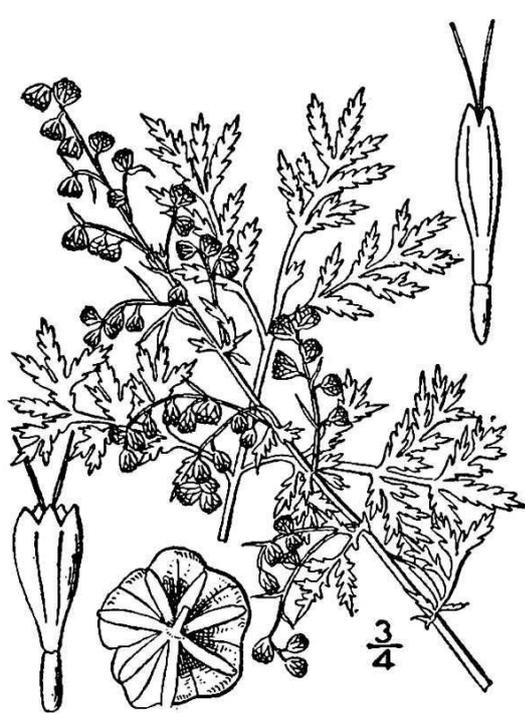
In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Einjährige Beifuß seit 2000 Jahren verwendet. Seit einiger Zeit wird er auch bei uns entdeckt und erforscht und erweist sich als Heilpflanze mit großem Potential. Vor allem in der Malariatherapie macht er Furore.

Es handelt sich, wie der Name sagt, um eine einjährige Pflanze. Sie wird 1,5 bis 2 m hoch und entwickelt viele Seitensprosse, die wechselständig am Stängel sitzen. Die Blätter sind viel feiner als bei unserem Gewöhnlichen Beifuß, bis 5 cm lang und 3 cm breit, 2- bis 3-fach gefiedert und am Zipfel gesägt. Die Blüten sind winzig, gelb und erscheinen in losen Rispen ab Mitte August. Sie werden vom Wind und von Insekten bestäubt. Die Samen sind ebenfalls winzig, sie brauchen Licht zum Keimen.



Du kannst den Einjährigen Beifuß ab Februar im Haus, an einem sonnigen Fenster vorziehen, am besten in kleinen Anzuchttopfchen in einer Schale, sodass Du ihn „von unten“ begießen kannst. Er braucht immer etwas feuchte Füße. Achtung: die Samen nicht mit Erde bedecken – Lichtkeimer! Nach dem Auspflanzen in fruchtbare Erde mulchen! Die Pflanze verträgt Kälte bis – 2°.

Es sind insgesamt ca. 600 Inhaltsstoffe bekannt. Am höchsten ist die Wirkstoffkonzentration kurz vor der Blüte. Es finden sich viele Mineralien: Eisen, Zink, Mangan, Kalium, Kalzium, Phosphor, Schwefel und Bor, weiter Vitamin E, Polyphenole, Kumarine, Flavonoide, Bitterstoffe, Sesquiterpene (u.a. Artemisinin, der Hauptwirkstoff) und ätherische Öle (davon 44 % Kampher). Das Artemisinin findet sich in den drüsigen Haaren der Blätter. Es werden darum auch nur die Blätter verwendet.



Die getrocknete Droge hat bei guter Qualität einen intensiven, warmen, aromatischen Duft. Enthält die Droge Stängel, dann ist die Qualität minderwertig. Die Indikationsliste ist lang, von AIDS und Arthritis bis Würmer und Wunden. Besonders interessant ist die Wirkung bei Diabetes, Borreliose und Krebs.

Wer die Pflanze für sich nutzen möchte, bereitet sich am besten einen Tee: 1 TL Droge mit 80° heißem Wasser übergießen, 15 min zugedeckt ziehen lassen. Man kann die Droge ein zweites Mal aufgießen.

Es gibt auch Pulver zu kaufen (z.B. im Smoothie zu verwenden) oder eine Tinktur. Wenn Du Dich dafür interessierst, wende Dich an mich. Dann kann ich Dir Bezugsquellen nennen. Für ausführlichere

Informationen empfehle ich Dir das Büchlein „Artemisia annua – die Heilpflanze der Götter“ von Barbara Simonsohn.

Da die Pflanze bei uns ein Neophyt ist, kommt sie im Mythos und Brauchtum nicht vor. Stattdessen halte ich es für eine interessante Frage, warum die Pflanze jetzt zu uns gekommen ist. Weil wir sie jetzt brauchen?

Sich ausdrücken

Ist es nicht das, was wir uns wünschen und zugleich so fürchten?

Stimmst Du mir zu, dass jede und jeder von uns mit einer besonderen Gabe auf die Welt gekommen ist?

Das muss nichts Spektakuläres sein. Es ist auch eine besondere Gabe, zwischen Streithähnen vermitteln oder Freude verbreiten oder guten Rat geben zu können oder was auch immer. Nach etwas „ganz besonderem“ Ausschau zu halten, ist eine Falle des Ego, das uns klein halten möchte. Denn dieses Spektakuläre haben wir ja vielleicht nicht zu bieten. Die Welt braucht aber alle unsere Gaben, nicht nur die ganz Außergewöhnlichen.

Und stimmst Du mir zu, dass es nichts Wichtigeres gibt in unserem Leben, als dieser Gabe Ausdruck zu verleihen?

Und doch finden wir immer tausend Gründe, warum wir es nicht tun sollen oder können oder wollen. Oder warum es irgendwie nicht möglich ist. Oder wir verschieben es auf den Ruhestand oder das Sabbatjahr, das wir uns irgendwann gönnen wollen, oder ... Kurz: Wir finden jede Menge Ausreden.

Dabei ahnen wir, dass es uns glücklich machen würde, wenn wir endlich das in die Welt brächten, was wir mitgebracht haben. Dann aber müssten wir eindeutig zu uns selbst stehen. Wir könnten keine Rücksicht auf die Meinung der anderen mehr nehmen. Wir müssten uns zeigen in all unserer Größe und Herrlichkeit. Und das macht Angst.

Ist das dann das Ende vom Lied?

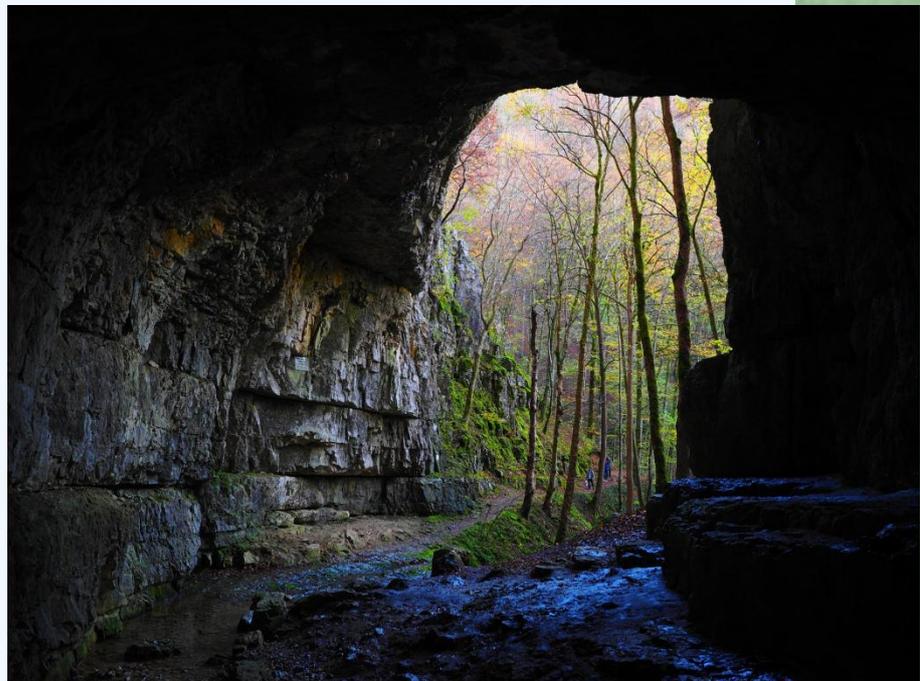
Nein, das muss es nicht sein. Irgendwann wird der Sog unserer Gabe oder der Drang, sie in die Welt zu bringen, so groß, dass wir uns entscheiden müssen, ob wir durch die Angst und die anderen Gefühle, die sie möglicherweise verdecken, hindurch ins Freie wollen oder uns endgültig anpassen und kleinhalten und ducken, was dann in die Depression führen kann. Also hinaus aus der Höhle! – oder ganz hinein?

Wenn Du Dein Herz fragst, so will es hinaus. Die Liebe will hinaus, die Angst will drinnen bleiben.

Manchmal schaffen wir den Schritt aus der Höhle nicht ganz aus eigener Kraft. Dann können wir uns Begleitung und Unterstützung suchen. Niemand muss die großen Schritte in unserer Evolution allein tun. Wir sind niemals allein. Menschen sind da, die mit uns gehen, und die Wesen der Geistigen Welt ohnehin. Wir können also Vertrauen hegen.

Du kannst Vertrauen hegen.
Komm! Werde, der oder die
Du immer schon bist!

Mit liebevollen Grüßen



(Falkensteiner Höhle)

Cornelia

Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071 360286, www.cornelia-blume.de