

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit dieser Ausgabe beginnt schon der 5. Jahrgang meines Newsletters! Ich freue mich sehr, dass Du immer noch dabei bist. Ich staune, wie die Zeit vergangen ist. Und es ist für mich jedes Mal wieder eine freudige Herausforderung, Dir etwas zu schreiben, das Dich inspiriert. Ich hoffe, es gelingt mir auch dieses Mal.

Das keltische Jahresrad-Fest Imbolc ist das erste der Mondfeste im Jahr und der Göttin Brigid geweiht. Nach der Christianisierung wurde daraus Mariä Reinigung oder Mariä Lichtmess. Immerhin ist es ein Marienfest geworden, und Maria hat ja in vieler Hinsicht mythologisch die Alte Göttin abgelöst.

Brigid war eine dreifaltige Göttin wie die alten Göttinnen im Mittelmeerraum. Sie hütet die Heilkunst, die Kunst der Poesie und die des Schmiedens. Die Qualität ihres Festes, dieses Zeitpunkts im Jahreskreis, ist die Vision, ein Stadium noch vor dem Samen in physischer Gestalt. Das Licht scheint auf, noch ohne sich zu materialisieren.

Wovon träumst Du? Was möchtest Du in diesem Jahr auf die Erde bringen? Vielleicht kannst Du es noch gar nicht benennen, sondern spürst nur ein vages Sehnen in Deinem Inneren? Der erste Funke des Neuen. Hüte ihn gut! Zu leicht erlischt er wieder im Zugwind des Alltags. Spüre immer wieder zu ihm hin, dann kann aus dem Funken ein Flämmchen werden, das dann weiter wächst. Es will genährt sein durch Deine Aufmerksamkeit, durch Deine Hingabe. Und werde bitte nicht ungeduldig. Zerre es nicht vor der Zeit ans Tageslicht! Das machen wir ja mit den ersten Blumen im Frühjahr, den Schneeglöckchen, auch nicht. Die kommen, wenn ihre Zeit da ist.

Grün und weiß – wie die Schneeglöckchen – sind übrigens die Farben Brigids in ihrem jungfräulichen Aspekt.

Unsere Zeit ist den Visionen, den Utopien nicht hold. Lass Dich nicht beirren! Nicht wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen, sondern eher die, die nie welche haben.

Ich wünsche Dir Klarheit und Zuversicht und Mut!

Deine Cornelia



Rosenwurz, *Rhodiola rosea* (Familie der Dickblattgewächse/Crassulaceae)

Die Rosenwurz ist eine ausdauernde Pflanze. Sie gehört den arktischen und alpinen Regionen Eurasiens und Nordamerikas an. Sie wächst auf Feuchtwiesen, Moorböden, in Felsklüften, gern auf Silikatgestein auf Höhen über 2.000 m. Sie wird 5 bis 30 cm hoch. Als Überdauerungsorgan bildet sie einen horizontalen oder auch vertikalen, 1 bis 5 cm dicken knolligen Stamm aus, aus dem im Frühjahr die Sprossen hervorwachsen. Der Stamm verströmt einen rosenartigen Duft, woher die Pflanze ihren deutschen Namen hat.



Die Pflanze ist zweihäusig getrenntgeschlechtlich, d.h. es gibt männliche und weibliche Exemplare. Blütezeit ist im Juni. Die männlichen Pflanzen blühen purpurfarben, die weiblichen Blüten sind gelb und verfärben sich im Verblühen rot-orange.

Schon in der frühen Neuzeit wurde sie bei uns in Gärten angepflanzt. Leonhart Fuchs hat sie in seinem Kräuterbuch beschrieben und zog sie auch im Garten. Zur Zeit der Drucklegung hatte sie aber noch nicht geblüht, weshalb die Abbildung, die er malen ließ, keine Blüte zeigt. Später hat er – wohl selbst – noch eine Zeichnung der Blüte angefertigt.

Bekannt und als Heilpflanze in Gebrauch ist die Rosenwurz seit Jahrtausenden. Die Wikinger verwendeten sie als Stärkungsmittel. Heute gewinnt sie ganz neue Bedeutung, obwohl sie erst langsam bekannt wird. Denn sie ist ein Adaptogen, d.h. sie erhöht die Resilienz des menschlichen Organismus, seine Fähigkeit, sich an sich verändernde und belastende Umstände anzupassen. Darum wird sie auch *Ginseng des Nordens* genannt. Im Osten heißt sie *Goldene Wurzel*.

Ihre Hauptinhaltsstoffe sind Rosavine, Salidroside und Tyrosol, außerdem finden sich Flavonoide, Phytosterole, Phenolcarbonsäuren und Rhodioloside.

Rosenwurz hat vielfältige Wirkungen. Sie wirkt Genveränderungen entgegen, aktiviert die Gen-Reparatur-Mechanismen des Körpers und bremst Tumorwachstum.

Rosenwurz stärkt die körperliche Leistungsfähigkeit und





Ausdauer und wirkt gegen Erschöpfung.

Bei Stress kann sie auch Entlastung bringen, aber nur wenn Du gleichzeitig dafür sorgst, dass Du nicht im Dauerstress hängen bleibst.

In der Rekonvaleszenz ist die Rosenwurz sehr hilfreich.

Rosenwurz stärkt das Gedächtnis, die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung und die Konzentration. Sie verbessert den Neurotransmitter-Stoffwechsel, erhöht die Spiegel von Serotonin und Dopamin sowie die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke für deren Vorstufen.

Rosenwurz wirkt deshalb auch gegen leichte bis mittelschwere Depressionen und Angststörungen. Hilfreich ist sie auch bei Potenzstörungen.

Nebenwirkungen der Rosenwurz sind keine bekannt. Nimm sie aber nicht abends ein, denn da sie anregend wirkt, würde sie Deinen Schlaf stören.

Da wir sie hier nicht selbst sammeln können, empfiehlt sich die Verwendung eines Präparats aus der Apotheke. Wichtig ist, dass das Präparat mindestens 3 % Rosavine und 1 % Salidroside enthält. Es gibt verschiedene, die im Preis alle ähnlich sind.

Es könnte sein, dass die Rosenwurz eine der wichtigsten „Heilerinnen“ für uns wird in einer sich rapide verändernden Welt, in der der Organismus manchmal Mühe hat, Schritt zu halten.



Rhodiola rosea, Polen, West-Tatra
Foto von Jerzy Opiola

Halt und Geborgenheit finden

Im vorigen Newsletter (Wintersonnenwende 2019) habe ich über die Herausforderungen gesprochen, denen wir uns stellen müssen oder dürfen, während unsere Transformationsprozesse uns durchkneten. Damit wir das aber überhaupt können, brauchen wir ein Mindestmaß an Stabilität und Geborgenheit.



Schau Dir die Bilder neben diesem Text an! Was fühlst Du dabei? Was lösen sie in Dir aus? Bist Du am Anfang Deines Lebens auch so gehalten und getragen worden? Ja? Wunderbar! So wird es Dir vermutlich nicht schwer fallen, dem Leben zu vertrauen.



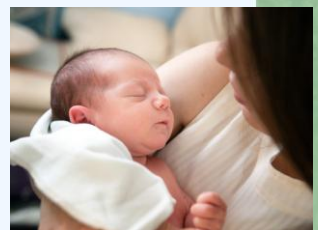
Wenn Du Vertrauen hegst, dass alles, was geschieht, zu Deinem Besten ist, auch wenn Du es (jetzt) nicht verstehst, so kannst Du Dich der Verwandlung hingeben. Wenn Du das Vertrauen nicht hast, fängst Du an, einen Kampf zu kämpfen, in dem Du nichts gewinnen kannst. Du fühlst Dich verunsichert oder gar bedroht und leistest Widerstand.



Deshalb ist es notwendig, dass Du Dich vergewisserst, was Dich trägt, was Dich hält, hier und jetzt. Schau Dich um! Wo bist Du gerade? Die Wände um Dich herum stehen fest. Der Stuhl, auf dem Du sitzt, trägt Dich – ebenso der Erdboden oder der Fußboden, auf dem Du stehst. Mach' Dir das immer wieder bewusst, fühle es wirklich! Du bist nicht ins Nichts geworfen. Und danke für diesen Halt!



Auch Deine Alltagsabläufe können Dir Halt geben – sei dankbar für sie! Oder die Fürsorge für Deine Kinder, die Liebe eines anderen Menschen, ein Hobby ...



Hast Du Rituale im Alltag, die Dich stützen? Die Meditation am Morgen, der Tagesrückblick am Abend oder etwas anderes? Das kurze Innehalten zwischendurch, währenddessen Du spürst, dass der Boden unter Dir nicht schwankt ...

Was immer Dir Halt gibt: Hier findest Du die nötige Stabilität, den Kontrapunkt zu allem Wandel. Und darin steckt Liebe, die Liebe, die dich trägt; und aus diesem tiefsten, elementaren Getragensein kannst Du nicht herausfallen, was auch immer geschieht. Diese Geborgenheit ist immer da, ob Du sie wahrnimmst oder nicht. Lass uns uns für sie öffnen, damit wir aufhören können zu kämpfen und uns gegen das Leben zu stemmen. Lass uns uns der Liebe anvertrauen!

