

## **Liebe Leserin, lieber Leser!**

Jetzt haben wir das Frühlings-Äquinoktium erreicht, den Punkt im Jahreskreis, an dem Tag und Nacht genau gleich lang sind. Das erste Sonnenfest dieses Jahres, denn es ist die Position der Sonne auf ihrer Jahresbahn, der Schnittpunkt mit dem Himmelsäquator, der den Zeitpunkt bestimmt: heute morgen, am 20. März um 4:49 Uhr war es so weit. Jetzt ist auch im astronomischen Sinne Frühling. Dass in der kommenden Woche ein Rückzugsgefecht des Winters zu erwarten ist, trübt meine Freude nicht. Allenfalls fürchte ich für die Blüten meines frisch gepflanzten Pfirsich-Bäumchens. Ich werde schauen, wie ich ihn schützen kann.

Schutz für das, was mir anvertraut ist, das ist ein wichtiges Thema zur Zeit. Du weißt es: Schütze Dich selbst, schütze Deine Lieben, indem Du ihnen hilfst, sich selbst zu behüten, meide unnötige Risiken, ohne in Angst zu verfallen. Suche die Freude! Teile sie! Übe Dankbarkeit und innere Stille!

Versuche, die Gelegenheit wahrzunehmen, die diese Krise bietet! Siehe den letzten Teil dieses Briefes! Und ein Lesetip: <https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona/?fbclid=IwAR24usm3m8kpUgFdEZ5j2qLp7B9MDiTyT1i95ETdB857-jCm8cfSTwuEK7A>.

Heute ist nicht nur Tag- und Nachtgleiche, sondern auch Weltglückstag.

Du wusstest nicht, dass es den gibt? Ich auch nicht. Macht nichts – jetzt wissen wir es ja. Bist Du glücklich? Ja? Wunderbar. Wenn nein, warum nicht? Was hindert Dich? Könntest Du glücklich sein, wenn erst dieser oder jener Umstand eingetreten ist? Wenn Du dies oder jenes bekommen hast? Wenn irgendjemand dies oder jenes tut? Dann bist Du nicht frei, sondern abhängig. Das brauchst Du aber nicht zu sein. Du hast ein Recht aufs Glücklichsein – jederzeit. Das Glück ist nur eine Entscheidung weit entfernt! Und das Sein kommt immer vor dem Haben. Die Krise, durch die wir gerade gehen, ist eine gute Gelegenheit, das auszuprobieren.

In Liebe,

**Deine Cornelia**

Da ich mich nicht entscheiden konnte, welche Pflanze ich Dir präsentieren möchte, gibt es einfach zwei.

Erstens:

**Bärlauch**, *Allium ursinum* L.  
aus der Familie der Lauchgewächse (*Allioideae*)

Der botanische Name *Allium ursinum* geht schon auf Plinius den Älteren zurück. Die Römer nannten



das Kraut auch *Herba salutaris* – *Kraut des Heiles* – ein stolzer Name. Regionale deutsche Namen sind Bärenknuffak, Hollauch, Zigeunerknoblauch, Ramse/Rämscher/Kremser vom althochdeutschen *rame*, was wohl einfach Lauch bedeutete.

Der Bär war eines der Totentiere unserer germanischen oder keltischen Vorfahren. Er ist ein Vegetationsgeist, der die Kraft des Winters bricht und Frühling und Fruchtbarkeit bringt. Er verkörperte sich außer in dem Tier auch in verschiedenen Pflanzen, die seinen Namen tragen: Bärwurz (*Meum athamanticum*), Bärlauch, Bärenklau oder Bärlapp. Indem man sie aß, konnte man sich die Kraft des Totentieres einverleiben.

Es heißt auch, dass der Bär nach dem Ende seines Winterschlafes, wenn er hungrig und entkräftet ist, um seine Verdauung wieder in Gang zu bringen, Bärlauch frisst. Das ist plausibel.

Der Bärlauch ist eine ausdauernde krautige Pflanze, ein Zwiebelgewächs. Die Zwiebel ist ausgesprochen schlank, schmal und 2 bis 5 cm lang. Es wachsen in Allgemeinen 2 grundständige Blätter daraus hervor, manchmal nur eines oder auch drei. Die Blattstiele sind 2 bis 5 cm lang und verbreitern sich dann zur Blattspreite, die bis 5 cm breit werden kann und elliptisch-lanzettlich geformt ist. Das Blatt ist oberseits glänzend, unterseits matt, oberseits dunkler im Grün als unterseits. Sie treiben früh im Jahr aus, im März.



Die Blüten erscheinen im April und Mai. 6 bis 20 Einzelblüten sitzen in einer Scheindolde auf einem dreieckigen bis runden Stiel. Sie bestehen aus 6 lanzettlichen bis abgerundeten rein weißen Blütenhüllblättern, ebenso vielen grünen Staubblättern und einer grünen, dreigeteilten Narbe. Aus den Blüten entwickeln sich bis zum Sommer kugelige Samenkapseln, aus denen kleine nierenförmige schwarze Samen fallen. Wenn die Samen reif sind, kippt der Stängel um. Die Pflanze

zieht ihre oberirdischen Teile ein. Im Hochsommer findest Du nichts mehr vom Bärlauch. Der Bärlauch vermehrt sich hauptsächlich durch Samen. Brutzwiebeln sind selten. 1 m<sup>2</sup> Bestand bildet in einem Jahr ca. 9.000 Samen. Die Blüten werden von Bienen und Hummeln und auch von Fliegen angefliegen. Bärlauch ist ein Kaltkeimer, d.h. die Samen müssen eine Frostperiode erlebt haben, ehe sie keimen. Die Keimdauer beträgt 2 Jahre.

Der Bärlauch ist in ganz Europa außer den mediterranen Gebieten und der ungarischen Tiefebene beheimatet sowie in Nordasien, Kleinasien und im Kaukasus. In manchen Gegenden ist es sehr verbreitet, in anderen dafür im Bestand gefährdet. Er liebt schattige, feuchte, humus- und kalkreiche Standorte, Auwälder, Laubwälder,

von Büschen begleitete Bachläufe, waldnahe Wiesen. Er ist ein Nährstoffanzeiger.



Ehe Du Dich aufmachst, Bärlauch zu sammeln, prägen Dir bitte seine Gestalt sehr gut ein und auch die der Pflanzen, mit denen er verwechselt werden kann. Es handelt sich dabei um den Gefleckten Aronstab und das Maiglöckchen auf Waldstandorten und die Blätter der Herbstzeitlose auf waldnahen Wiesen. Alle drei Pflanzen sind giftig!

Verwechslungen können also unangenehme Folgen haben. Achte besonders auf die Blattformen, die Länge der Blattstiele sowie die Art, wie die Blätter aus dem Boden kommen: Beim Maiglöckchen

umhüllen sie einander. Der Knoblauchduft ist nur begrenzt hilfreich. Wenn Du ein paar Blätter gepflückt hast, riechen auch Deine Finger nach Knoblauch; und dann scheinen alle Blätter diesen Duft zu haben.

Dass der Bärlauch in der Küche wunderbar zuzubereiten ist, ist inzwischen kein Geheimtip mehr. Verwendet werden hauptsächlich die Blätter, aber auch Knospen und Zwiebeln. Achte beim Sammeln auf die Schonung der Bestände!

Bärlauch enthält Flavonoide, die Prostaglandine A, B und F, Vitamin C, Mineralsalze und Spurenelemente (Eisen, Magnesium und Mangan), Vitamin B1 und B2 sowie reichlich schwefelhaltige ätherische Öle. Sie sind für den ausgeprägten Duft verantwortlich.

Der Bärlauch gilt als Eisen-Einschleuser-Pflanze, d.h. dass er hilfreich ist bei einem gestörten Eisenstoffwechsel. Er ist außerordentlich wirkungsvoll bei Bluthochdruck und Arteriosklerose, auch zum Vorbeugen. Er unterstützt Magen, Leber und Galle, regt den Stoffwechsel an und dient darum als belebende Frühjahrskur (was eben auch der Bär weiß). Er hilft bei Gärungsdyspepsie und ist sogar in der Lage, Schwermetalle auszuleiten. Es lohnt sich also, ihn in der Zeit, in der Mutter Natur ihn uns zur Verfügung stellt, auch zu nutzen – und dann auch dafür zu danken.

Und zweitens:

**Gewöhnliche Kuhschelle**, *Pulsatilla vulgaris* (Familie der Hahnenfußgewächse – *Ranunculaceae*). Andere Namen sind Küchenschelle (hat nichts mit der Küche zu

tun, sondern mit dem Diminutiv von Kuh), Wolfspfote, Bocksbart, Schlafblume, Mutterblume. Ein schwäbischer Name ist Hosenglocka, von Hossen = Hirte.



Die Kuhschelle ist eine ausdauernde, krautige Pflanze. Die Blütenstängel werden bis zu 15 cm hoch, die Fruchtstände bis 40 cm. Sie wurzelt sehr tief, bis zu 1 m in die Erde hinunter. Die grundständige Blattrosette erscheint zugleich mit der Blüte im März bis Mai, je nach Standort. (Hier blüht sie seit Mitte März in diesem Jahr.) Die Blüten stehen einzeln am Ende des Stängels, darunter ungefähr auf 2/3 der Länge, umgibt ein Quirl von Hochblättern den Stängel. Die Blüten sind zwittrig, tief-violett, manchmal auch weiß oder purpurfarben, mit dottergelben Staubblättern in der Mitte.

Die Gewöhnliche Kuhschelle ist in West- und Mitteleuropa zu Hause, auf Kalkböden, trocken,



nährstoffarm und der Sonne zugewandt. Sie kommt in Frankreich vor, in Deutschland, Dänemark, Süd-Schweden, Westpolen und Niederösterreich. Bei uns findet sie sich auf der Schwäbischen Alb und im Alpenvorland. Sie ist aber in ihrem ganzen Verbreitungsgebiet selten geworden und streng geschützt. Sie war die Blume des Jahres 1996.



Sie vermehrt sich über Samen. Die können vom Wind verbreitet werden oder – bei nassem Wetter – im Fell von Tieren hängenbleiben, die sie weitertragen. Oder wenn der Stängel mit dem Fruchtstand umknickt, können sich die Samen in den Boden bohren und dort keimen.

Die Kuhschelle ist in allen Teilen giftig. Sie reizt Haut und Schleimhäute. Bei Verzehr folgen Nieren-, Magen- und Darmbeschwerden, sogar Lähmungen des zentralen Nervensystems sind möglich. Deshalb wird sie in der Kräuterheilkunde nicht mehr verwendet. In der Frauenheilkunde spielte sie eine Rolle als Wehenmittel, auch zur Abtreibung. Sie treibt auch die Menstruation. Und in der Homöopathie gehört sie zu den ganz wichtigen Mitteln. Schon Hippokrates verwendete sie gegen hysterische Angstzustände. In der Homöopathie kann sie das

Konstitutionsmittel sein für hellhäutige, sensible Menschen, häufig Frauen, die leicht gereizt, fröstelig, wechselnd gestimmt zwischen glücklich und traurig, ängstlich sind und nah am Wasser gebaut haben. Pulsatilla ist ein bedeutendes Fruchtbarkeitsmittel und reguliert die Gelbkörperhormone. Zum Wirkungsspektrum von Pulsatilla gehören auch Lungenentzündungen. Vielleicht ist es ja kein Zufall, dass sie in diesem Jahr, unter der Ägide von SARS-CoV-2, so reichlich blüht.

Ihr Name Bocksbart – auch Teufelsbart – erinnert daran, dass die Pflanze unseren Vorfahren unheimlich war. Aber schau, wie schön sie ist! Ist sie nicht bezaubernd?

### **Erwachen**

Was geschieht da gerade mit uns, mit unserer Lebenswelt, mit der Gesellschaft, mit der ganzen Welt?

Unabhängig davon, was dieses Corona-Virus wirklich ist, ob wir einen Impfstoff oder ein Heilmittel bekommen werden und wann, ob die staatlichen Maßnahmen gegen die Ausbreitung sich im Nachhinein als überzogen erweisen werden oder angemessen, das Virus hat es bereits jetzt geschafft, alles auf den Kopf zu stellen. Oder vom Kopf auf die Füße? Wer weiß das schon?

Wir müssen alle mit den Veränderungen mitgehen, so oder so. Und das ist eine großartige Einladung, auf dem Weg zum Erwachen den Turbo-Gang einzulegen – genauer gesagt: Das müssen wir gar nicht machen, das geschieht einfach.

Was ist das Erwachen?

- Innewerden, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern Schöpfer und Schöpferin meiner selbst, meiner Welt und meines Lebens.
- Erkennen, dass ich nicht getrennt bin von Gott, sondern ich in ihm/ihr und er/sie in mir lebt und sich ausdrückt.
- Fühlen, dass wir alle eines sind, eingeschlossen die Pflanzen, Tiere, Steine, Sterne ... Wir sind alle aus demselben Stoff, der beim Urknall freigesetzt wurde; und was einmal verbunden war, kann nie getrennt werden.

Der Weg dahin bietet Herausforderung genug. Bisher schien es mehr ein individueller Prozess, das gilt nicht mehr. Jetzt sind wir ganz offensichtlich alle involviert, die Welle rast durch die Menschheit, und die Frage ist nur noch: Gehe ich mit oder widersetze ich mich oder klinge ich mich aus.



Es gehört zur Zeitqualität, dass alles ans Licht kommt. Das konntest Du im öffentlichen Leben seit Jahren gut beobachten. Auch auf der persönlichen Ebene gilt das. Langjährige Beziehungen fühlen sich plötzlich nicht mehr stimmig an. Themen, die Du überwunden glaubtest, setzen sich noch einmal auf Deine Tagesordnung. Du bist manchmal erschöpft, entwickelst vielleicht irgendwelche Symptome und machst Dir Sorgen um Deine Gesundheit. Du lässt Überzeugungen fallen und entwickelst neue, zur Verwirrung Deiner Umgebung. Du gehst durch Krisen und fängst zugleich an, mehr zu leuchten und mehr zu lieben. Und nun auch noch diese globale Krise, die alle Lebensbereiche erfassen wird. Mal ehrlich: Hast Du nicht auch in stillen Augenblicken geahnt, dass irgend so etwas kommen wird, kommen muss?



Ich fühle, dass das, was gerade geschieht, aus der Geistigen Welt geführt wird. Wir sind nicht allein damit. Und auch auf unserer menschlichen Ebene gibt es Werkzeuge und Methoden, damit umzugehen und auf leichtere und freudvollere Weise den Weg zu finden, der uns in die Zukunft führt. Wünschst Du Dir Begleitung und Unterstützung auf diesem Weg? Dann schreibe mir oder rufe mich an. Derzeit arbeite ich per Telefon oder per Skype. Ich freue mich auf Dich.

