

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Jahr schreitet voran. Es ist Hochsommer, die ersten Getreidefelder sind abgeerntet, die ersten Frühäpfel und –zwetschgen auf dem Markt zu haben, das Schnitterfest steht an. Am 3. August ist Vollmond, der Zeitpunkt, auf den ich das Fest lege. (Die Sonnenwenden und die Tag- und Nacht-Gleichen sind Sonnenfeste, die Kreuzvierteltage dazwischen, also Imbolc, Beltane, Lughnasad und Samhain, sind Mondfeste.)



Bewirtschaftest Du einen Garten oder ein „Gütle“? Dann bist Du jetzt sicher im Ernteglück: Beeren, Zucchini, Gurken, die ersten Tomaten, Äpfel, Zwetschgen und Mirabellen, Erbsen und Bohnen, Karotten, Frühkartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Küchenkräuter und Blumen ... Es ist eine herrliche Zeit, und es ist eine Zeit zu danken.

Aber auch wer keinen Garten oder wenigstens Balkonkasten sein eigen nennt, erntet. Du und ich, wir ernten auch auf einer anderen Ebene, wir ernten die Früchte unserer Gedanken, Gefühle und Taten, und das rund um das ganze Jahr. Auch diesem Erntezyklus drückt zwar der jahreszeitliche seinen Energiestempel auf. Dennoch findet Ernte auf dieser Ebene immer statt, ob uns das nun bewusst ist oder nicht. Uns ist auch nicht immer bewusst, dass wir das gesät haben, was wir da ernten. (Eine Anregung dazu findest Du hier: <https://www.cornelia-blume.de/2020/07/31/ueberglaubenssaetze/>.) Es lohnt sich also, wenn ich mir mein Sä- und Pflanz-Verhalten anschau, sprich: mir bewusst mache, was ich so denke, fühle und tue den ganzen Tag und tagein tagaus, jahrein jahraus.

Wie im Garten, so hängt auch in meinem Lebensgarten die Ernte nicht nur von mir ab, sondern es kommen Regen und Sonne, es kommen kollektive Einflüsse dazu. In diesem Jahr ist z.B. die Covid-19-Pandemie so etwas. Gibt es etwas, was Du, was ich, was wir ernten können aufgrund dieser besonderen Umstände?

Vielleicht hattest Du auf einmal Zeit für etwas, wofür sie sonst immer fehlte – z.B. für den Garten? Ich habe das Gefühl, dass dies unsichtbar kleine Virus (- im Lateinischen ist das Wort virus neutrum, nicht maskulinum, und bedeutet Schleim, Gift, Geifer -) den Wandel, der gerade auf der Erde stattfindet, enorm beschleunigt. Und ich gewann die ermutigende Erkenntnis, dass drastische Veränderungen auf gesellschaftlicher und politischer Ebene jederzeit möglich sind, wenn Notwendigkeit und Wille vorhanden sind.

Ich wünsche Dir eine gesegnete Erntezeit!

Cornelia



Kapuzinerkresse, *Tropaeolum majus* L.

Es gibt eine eigene Familie der Kapuzinerkressen, die aus Südamerika – Peru, Argentinien, Chile, Mexiko – stammt und, wenn's stimmt, u.a. vom Kapuzinerorden in Europa verbreitet wurde, als Schutzmittel und Amulett gegen Tierseuchen – das hatten die Mönche von den Einheimischen in Peru gelernt. Das Wort „Kresse“ stammt übrigens vom althochdeutschen „cresso“, was scharf bedeutet.

Die Kapuzinerkresse ist einjährig, sehr wasserhaltig, mit langen Ranken, die am Boden kriechen bzw. auch klettern, bis zu drei Meter lang. Die Blätter sind schildförmig und sitzen auf langen Stielen. Eine Besonderheit ist, dass Wasser die Blätter nicht benetzt, sondern auf ihnen abperlt und dabei Schmutzpartikel mitnimmt.

Auch die Blüten sitzen auf langen Stielen, die aus

den Blattachsen sprießen. Sie sind zwittrig, gespornt und zygomorph (d.h. sie haben zwei spiegelgleiche Hälften mit nur einer Spiegelebene). Sie haben fünf Kelchblätter und leuchten in den herrlichsten Farben von blaßgelb und intensiv gelb, orange, hellrot bis weinrot. Sie können einfarbig sein oder kontrastfarbig geädert. Blütezeit ist von Juni bis zum ersten Frost. Die Samen sitzen je drei zusammen auf den langen Blütenstielen und fallen ab, wenn sie reif sind. *(Diese gelbe Blüte fand ich in meinem Garten; dass sie 6 Blütenblätter hat, ist eigentlich nicht vorgesehen.)*



Der entscheidende Inhaltsstoff der Kapuzinerkresse ist ein ätherisches Öl, Benzylsenfö. Außerdem enthält die Pflanze reichlich Vitamin C und Enzyme. Beim Verzehr wird aus dem ätherischen Öl ein natürliches Antibiotikum freigesetzt, das über Atem und Harn ausgeschieden wird. Und die **Atemwege** sowie die Harnwege profitieren von der Wirkung sowohl gegen (grampositive wie gramnegative) Bakterien, **Viren** und

Pilze. Außerdem reguliert Kapuzinerkresse das körpereigene Immunsystem. Das Einsatzfeld sind also (chronische) Infekte der Atem- oder/und Harnwege. Kapuzinerkresse kann entweder frisch gegessen werden (Blätter und Blüten) oder als

Frischpflanzenpresssaft (der sich auch sterilisieren lässt). Im Winter bieten sich Präparate mit Kapuzinerkresse aus der Apotheke oder die wunderbare Wesenhafte Urtinktur der Fa. CERES an.

Letzte entfaltet auch noch andere Wirkungen als die oben genannten. Die Kapuzinerkresse vermag nämlich das Verhältnis von Feuer und Wasser, Hitze und Kälte, Trockenheit und Feuchte im Organismus zu regulieren. Sie facht das innere Feuer wieder an, wo einzelne Bereiche aus dem Wärmeorganismus der Ganzheit herausgefallen sind. Das sind dann die Orte im Körper, wo Bakterien, Viren und Pilze leichtes Spiel haben.

Die Kapuzinerkresse ist auch für die Küche interessant. Blätter und Blüten lassen sich wie Kresse verwenden, klein gehackt aufs Brot oder als farbenprächtige Dekoration für den Salat. Die Knospen und grünen Samen können wie Kapern eingelegt werden.

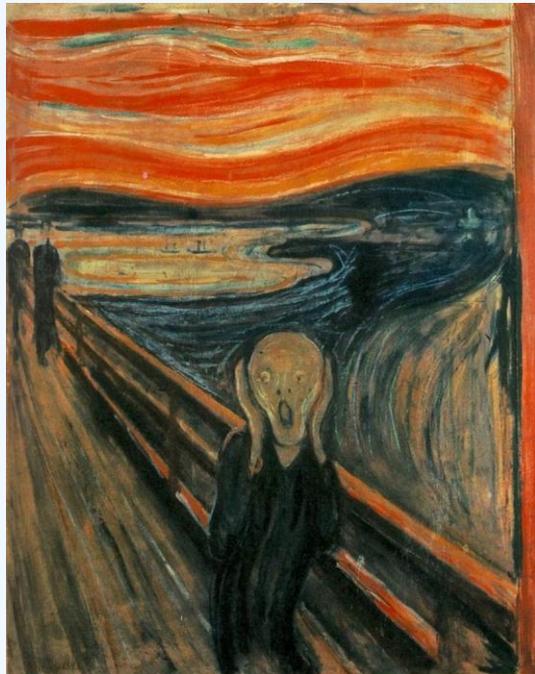
Die Kapuzinerkresse war die Arzneipflanze des Jahres 2013.



Von der Angst

In Corona-Zeiten werden viele von Ängsten heimgesucht, Angst vor Krankheit, vor Hinfälligkeit und Schwäche, vor dem Tod, Angst vor wirtschaftlichen Schwierigkeiten

bis zum Absturz in die Armut, Angst vor Isolation und Einsamkeit, Angst vor dem Verlust liebgewordener Gewohnheiten, die uns Halt gaben ...



Edvard Munch, *Der Schrei* (1893)

Diese Ängste waren alle schon vorher, schon lange ehe das Virus in Erscheinung trat. Sie sind seit Kinderzeiten in uns und seit Äonen, während derer wir hier lebten und die unterschiedlichsten Erfahrungen durchlebten, darunter Seuchen, Kriege, Hungersnöte, Verfolgung, Ausgrenzung, Verlust von Familie, Heimat und Obdach usw.

Die Pandemie und ihre Folgen triggern diese Ängste vehement. Und so manche und mancher reagiert darauf mit all der Panik, die aus diesen Erfahrungen noch in unseren Zellen gespeichert sind. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass unsere Körper und unser Feld beladen sind mit den unverarbeiteten Rückständen solcher

Erfahrungen. Dann können wir einen Schritt zurücktreten und versuchen zu unterscheiden, welcher Anteil unserer Ängste aktuell angemessen ist (und glaube mir: der ist verhältnismäßig winzig) und welcher Anteil aus solchen besteht, die aufgrund der Trigger-Situation jetzt aus unserer Tiefe auftauchen, damit wir sie in Ruhe (Lockdown!) anschauen und heimholen können, heim in unsere Ganzheit. Das setzt die in den Ängsten gespeicherte Energie frei, die uns dann wieder zur Verfügung steht.

Es ist kein Zufall, dass das Corona-Virus primär die Lunge befällt. Angst ist mit der Lunge assoziiert. Sicher ist Dir schon einmal aufgefallen, dass Dein Atem sich verändert, wenn Du Angst fühlst. Er wird flacher, stockt auch vielleicht völlig. Atemprobleme wie Asthma können ein Ausdruck unbewusster Angst sein.

Ja, so lädt uns das Corona-Virus dazu ein, unseren Ängsten zu begegnen, sie willkommen zu heißen, wenn sie sich zeigen, ihnen abzulauschen, woher sie stammen und wie sie geheilt werden können, und dahinter die Liebe zu entdecken, die alles heilt, in deren Gegenwart Angst nicht bestehen kann, wie die Dunkelheit nicht bleiben kann, wo Du auch nur eine Kerze anzündest.

Wir fürchten die Angst und drücken sie deshalb immer wieder ins Dunkel unseres Unbewussten hinab. Aber sie ist uns nicht feindlich, wenn wir sie heraufsteigen

lassen und ihr unsere Aufmerksamkeit schenken. Sie löst sich im Licht unserer Liebe auf.

Damit wir uns richtig verstehen: Das heißt nicht, dass Du nie mehr Angst haben wirst. Es geht um die in der Zeit verschobenen Ängste, die unser Leben im Jetzt blockieren. Und es ist auch kein einmaliger Akt, sondern die alten Ängste kommen in Portionen hoch, die wir jeweils verarbeiten können. Also nur Mut, schauen wir hin!

