



Liebe Freundin, lieber Freund!

Wintersonnenwende! Der dunkelste Tag im Jahr, die längste Nacht! Schon seit einigen Tagen geht die Sonne abends schon wieder ein bisschen später unter, aber morgens auch später auf. So wird der Tag wirklich erst ungefähr ab Dreikönig wieder länger. Aber heute passiert die Sonne ihren tiefsten Bahnpunkt, von der Erde aus gesehen. Danach geht es nur noch aufwärts! Ist das nicht eine gute Botschaft?

Diese Wintersonnenwende ist außerdem besonders dadurch, dass zugleich Jupiter und Saturn sich zu einer sog. Großen Konjunktion zusammenfinden, am Abend am Südwesthimmel zu sehen, wenn es klar ist. Die beiden Planeten kommen sich so nah wie seit fast 400 Jahren nicht mehr. Mit bloßem Auge werden sie nicht voneinander zu trennen sein.

Manche Astronomen sagen, solch eine Konjunktion sei der „Stern von Bethlehem“ gewesen. Es gab so eine Konjunktion in der Tat im Jahr 7 v.u.Z. Sie fand damals im Sternzeichen Fische statt, und es begann das christliche Zeitalter; der Fisch ist das Symbol des Christus. Heute findet die Konjunktion im Wassermann statt, auf $0^{\circ}29'$. Und vielleicht beginnt jetzt auch ein neues Zeitalter – viele Zeichen deuten darauf hin. Und wir ersehnen es doch, nicht wahr!

Vor 20 Jahren, am 28. Mai 2000, gab es auch eine Jupiter-Saturn-Konjunktion, wenn auch keine so enge. Was war damals? Kannst Du Dich daran erinnern? Damals fand sie im Zeichen Stier statt. 200 Jahre lang fanden diese Saturn-Jupiter-Begegnungen in Erdzeichen statt. Und jetzt und für die nächsten 200 Jahre in Luftzeichen.

Bei der Konjunktion im Wassermann geht es um Gemeinschaft, um Teilen statt Haben, um Potentialentfaltung statt Leistungszwang, Miteinander statt Konkurrenz, um Erkenntnis statt Informationssammlung. Wassermann steht für Innovation, für Aufbruch, für abrupte Erneuerung; die Energie kann auch in Richtung Revolution gehen. Lass uns den Schub nutzen und dabei darauf achten, dass der Wandel in Frieden, Liebe und gegenseitigem Respekt vonstattengehen kann. Es kommt auf jede/n von uns an.

Ich wünsche Dir ein Wunder-volles Weihnachtsfest und ein Neues Jahr, das uns auf dem Weg in Richtung unserer Visionen findet.

Im freien Feld oder im Wald gehören die Kräuter jetzt im Winter sich selbst – da finden wir jetzt nichts. Beschäftigen wir uns also heute einmal mit der Petersilie, die Du natürlich kennst. Doch weißt Du etwas über ihre Heilwirkung? Aber von vorn!

Petersilie, *Petroselinum crispum*, Familie der Doldenblütler/Apiaceae



Weitere Namen sind Peterli, Peterle, Petersil, Peterling, Silk, Petergrün. Der Name findet sich schon bei Dioskurides, der zur Zeit Neros in Kleinasien lebte: Petroselinon – Petroselinum – Petersilie. Er hat nichts mit irgendeinem Peter, sondern mit *petros* = *Stein/Fels* zu tun. Die Pflanze ist in Nordafrika und auch in Makedonien und Jordanien zu Hause. Im Mittelalter wurde die Petersilie in europäischen Klöstern angebaut. Um Verwechslungen mit der giftigen wilden Hundspetersilie zu vermeiden, wurden die krausen Unterarten gezüchtet. Sie verwildert selten. Als Neophyt hat sie sich in Spanien, Portugal, Dänemark und Schweden niedergelassen.

Die Petersilie ist eine 2jährige krautige Pflanze mit einer rübenartig verdickten Wurzel – besonders bei der Unterart Wurzelpetersilie ist sie stark verdickt –, aus der mehrere kahle Stängel wachsen. Die Stängel sind rund bis leicht gerillt und oft röhrig. Sie werden 30 bis 90 cm hoch. Die Blätter sind je nach



Kulturform glatt oder kraus, die grundständigen und unteren Stängelblätter gestielt, die oberen sitzend mit breiten, hellen Scheiden, dunkelgrün, die unteren 2- bis 3-fach gefiedert.

Die Blüten erscheinen im zweiten Jahr, als Doppeldolden, mit Hüllblättern und Hüllchenblättern, mit je 8 bis 20 Strahlen. Die Kronblätter sind grünlichgelb, rund, im Durchmesser ca. 0,6 mm. Die Früchte werden im reifen Zustand dunkelbraun mit hellen Rippen, eiförmig, 2,5-3 mm mal 1,5-2 mm groß. Die Blüten werden durch Insekten bestäubt. Die Pflanze ist leicht zu ziehen; sie bevorzugt frischen, nährstoffhaltigen Lehmboden.

Die wirksamen Inhaltsstoffe sind bei Blättern, Wurzeln und Früchten gleich, weshalb auch alle Pflanzenteile zu Heilzwecken verwendet werden: viel Vitamin C (bis zu 160 mg pro 100 g) und ätherisches Öl, dessen Komponenten bei krauser und glatter Petersilie unterschiedlich sind. Zu Heilzwecken ist die glatte Petersilie vorzuziehen, da sie mehr Apiol enthält, weshalb sie auch intensiver schmeckt.

In höherer Konzentration steigert Petersilie die Kontraktibilität der glatten Muskulatur, weshalb ein starker Absud im Mittelalter und auch später noch in der Geburtshilfe eingesetzt wurde, bei Menstruationsbeschwerden, ausbleibender Menstruation und zur Abtreibung. Schwangere sollten also besonders das Öl aus den Samen nicht benutzen. Außerdem wirkt Petersilie harntreibend, gegen Infekte der ableitenden Harnwege, gegen Nierensteine, kreislaufstärkend, blutreinigend, verdauungsfördernd und gegen Blähungen und unterstützt das Gedächtnis. Auch eine aphrodisierende Wirkung wird ihr nachgesagt. Pfarrer Kneipp und seine Nachfolger haben sie zudem gegen Wassereinlagerungen eingesetzt.

Heute wird sie leider fast nur noch als Küchengewürz verwendet. Man kann sie in der Suppe auskochen, besonders auch die Wurzel. Ansonsten sind die Blätter am besten roh, klein gehackt.

Der Tee – bei Harnwegsinfekten zur Durchspülung – wird wie folgt zubereitet: *Setze 1 TL Wurzel oder Kraut mit ¼ l kaltem Wasser an und lasse es aufkochen. Lasse kurz ziehen und seihe dann ab. Trinke 2 Tassen am Tag.*

Hildegard von Bingen empfahl einen Herzwein, zur Stärkung des Herzens und verbesserten Entwässerung. *Koche 1 großen Bund glatte Petersilie in 1 l gutem Weißwein mit 2 EL Weinessig eine Viertelstunde lang. Füge dann 80 g Honig hinzu und lasse ihn sich auflösen. Dann seihe ab und fülle den Wein in eine Flasche. Trinke 1 bis 2 Likörgläschen pro Tag!*



Weihnachten – geweihte Nacht

Warum gehen wir eigentlich davon aus, dass das Christkind – gleich ob das Geschichte oder Mythos sei – in der Nacht geboren wurde? Weil da Sterne besser zu sehen sind? Nun, das Licht kann ja nur aus dem Dunkel geboren werden – aus dem Dunkel des Mutterschoßes, aus dem Schoß der Nacht oder einer dunklen Zeit. Was ist Weihnachten für Dich? Bedeutet es etwas? Oder ist es ein Anlass, die Familie zu treffen? Lebt es von Kindheitserinnerungen?

Manche sagen, wir beenden nun das Kali Yuga, das dunkle Weltzeitalter, und treten ein in ein neues Zeitalter des Lichts, der Freude, der Weisheit, des Miteinanders ... Alles nur Spinnerei?

Nimm einmal an, es wäre tatsächlich so, dass wir jetzt unter dem Tor zu einem Goldenen Zeitalter stehen, nur als Gedankenspiel. Was würde sich in Deinem ganz persönlichen Leben dann ändern?

Wir würden vielleicht mehr Liebe geben und empfangen. Wir würden entdecken, dass wir sehr viel Weisheit in uns tragen, die wir vergessen oder vergraben hatten. Wir würden eine neue Beziehung zu unserem Heimatplaneten entwickeln und alles tun, damit Gaia und alle Wesen auf ihr heilen können, wir selbst eingeschlossen. Wir wären wieder Hüter*innen der Erde, als die wir einst erschaffen wurden.

Wir würden mehr miteinander teilen, anstatt auf persönlichen Besitz zu pochen. Wir würden darauf achten, wirklich niemanden mehr zurückzulassen, auch wenn es uns Privilegien kostet. Wir würden unser Leben vereinfachen, nicht mehr zulassen, dass irgendjemand oder irgendetwas uns unter Druck setzt. Wir würden unsere Herzen öffnen und allen Wesen mit Freundlichkeit begegnen. Wir würden darauf achten, die Gaben, die wir mitgebracht haben, zu erkennen und in die Welt zu bringen.

Wir würden uns Zeit nehmen, in Stille unser Inneres zu erforschen, und herausfinden, dass wir göttliche Wesen gleich den Engeln sind, wie Jesus uns gesagt hat, und dass wir alles in uns tragen, was wir brauchen, und dass wir in Fülle leben können.

Gewiss wärest auch Du schon sehr glücklich, wenn nur einiges davon einträfe. Aber mal ehrlich: Müssen wir dafür auf ein neues Zeitalter warten? Da ist doch nichts darunter, was wir nicht in Gang setzen könnten, wenn ... Ja, wenn wir wirklich wollten, und wenn wir wüssten, dass wir es können und dürfen ... Wenn da nicht so mancher Glaubenssatz aus alter Zeit im Weg wäre.

Doch auch gegen die sind wir ja nicht völlig machtlos. Wir können damit anfangen, dass wir unser Denken beobachten: Gibt es irgendwelche Gedanken, die immer

wieder auftauchen und sich aber nicht besonders förderlich oder liebevoll anfühlen? Oder was für Gefühle tauchen auf, wenn Du irgendeines der obigen Ziele anstrebst? Wenn Du z.B. übers Teilen nachdenkst, könnte so eine unterschwellige nagende Angst auftauchen, dass dann nicht genug für Dich bliebe. Unterdrücke das nicht, weil es Dir moralisch nicht annehmbar scheint. Das Mangelbewusstsein, das sich da zeigt, kann aus uralten Zeiten herrühren, aus Erfahrungen, in denen Du tatsächlich Hunger leiden musstest oder obdachlos warst. Da hilft es nichts, wenn Du Dich jetzt auch noch für das Gefühl bestrafst. Sondern nimm das Gefühl bewusst an, respektiere es, danke ihm, dass es sich noch einmal zeigt, und lass den Menschen, der Du damals warst, Dein Mitgefühl spüren. Atme in das Gefühl hinein, bis es langsam sich auflöst.

Es gibt auch noch weitere Werkzeuge, die uns helfen, mit solchen alten Glaubenssätzen umzugehen. Aber der Weg des Mitgefühls mit Dir selbst ist eine wunderbare „Erste Hilfe“ – und oft braucht’s nicht mehr.

Mit Hilfe des Mitgefühls können wir im dunklen Winter ein Licht anzünden, in uns selbst und in unserer Umgebung. Dann kann der Christus in uns kommen.

Das wünsche ich Dir. Sei gesegnet!

Cornelia

