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

Imbolc, das Fest der Brigid, der Göttin der Dichtkunst, der Schmiedekunst und der Heilkunst – was für eine wunderbare Kombination! Hier sind die Künste alle stellvertretend versammelt, die Kunst des Wortes, der Fertigkeit der Hände, des Körpers und das Potential der Energieströme. Oder der mentalen, der astralen und ätherischen und der physischen Ebene. Wobei freilich in der Ausübung aller Künste alle drei Ebenen beteiligt sind, nur zeigen sie sich nach außen verschieden. Brigid ist also die Göttin der Kunst im weiten Sinne des Wortes. Und jede Äußerung, die wir tun, kann Kunst sein, ob wir dichten oder backen oder schreinern oder Kräuter sammeln und verarbeiten oder Menschen beraten oder unterrichten oder … Welche Kunst übst Du aus? Und was macht Deine Tätigkeit zur Kunst?

Sagst Du jetzt, das, was Du tust, sei keine Kunst? Warum nicht? Was müsstest Du Deiner Tätigkeit hinzufügen, damit Du sie als künstlerisch ansehen kannst? Und möchtest Du das überhaupt?

Vielleicht ist es eine Frage der Perspektive? Wenn Du ein bisschen anders auf Dein Tun schaust, was ändert sich dann? Ist es eine Frage der inneren Haltung, mit der Du tust, was Du tust? Fehlt die ästhetische Komponente? Ließe sich die hinzufügen?

Brigid's Garden, Irland

Ich wage jetzt mal eine Definition von Kunst – auf die Gefahr hin, mich in alle denkbaren Nesseln zu setzen:

Wenn ich etwas gestalte – was auch immer: ein Brot, einen Garten, ein Haus, eine Unterrichtsstunde, ein Kleidungsstück, ein Bild, einen Tanz … – und mich dabei mit Hingabe und Liebe einem inneren Bild anzunähern versuche, das inspiriert ist, dann ist das Kunst. (Vorausgesetzt ich weiß, wie mit einem Teig, einer Nähmaschine oder den Farben umzugehen ist.

Was meinst Du dazu?

Wie Joseph Beuys schon vor Jahrzehnten postuliert hat, können wir alle Künstler sein. Und diese Zeit braucht unsere Gestaltungskunst.

## ***Huflattich,*** *Tussilago farfara L.*

Der Huflattich ist die erste Blütenpflanze, die hier bei uns im Frühling ihre Blüten der Sonne entgegenreckt, lang bevor ihre Blätter erscheinen. Er war die Heilpflanze des Jahres 1994.

Huflattich gehört zu den Korbblütlern und ist ausdauernd. Er ist eine Pionierpflanze und siedelt da, wo der Untergrund von Menschenaktivität geprägt ist: an Wegrändern, Ackerrainen, auf Schuttplätzen, an Bahndämmen, in Steinbrüchen usw. und besiedelt auch steinige Flussauen. Er braucht einen sonnigen Standort und durchlässigen Untergrund. Er ist in Höhen bis 2.300 m zu finden und nach Aussage von Gerhard Madaus die einzige Pflanze, die sogar auf reiner Braunkohle wachsen kann. In Europa, Afrika und Asien ist er heimisch, in Nordamerika ist er eingebürgert.

Die Blütenstengel werden 10 bis 30 cm lang, und die Blätter, die im Sommer erscheinen, können einen Durchmesser von 20 cm erreichen. Sie sind herz- bis hufförmig (daher der deutsche Name). Man könnte sie mit den Blättern der Pestwurz verwechseln, aber ihre Blattränder sind deutlich gezähnt und die der Pestwurz nicht.

Der Hutlattich wächst aus einem Wurzelstock mit langen unterirdischen Ausläufern. Er wird von Bienen, Käfern und Fliegen besucht, kann sich aber auch selbst bestäuben. Seine Samen werden vom Wind und von Ameisen verbreitet. Der Huflattich ist auch Nahrungspflanze für die Raupen verschiedener gefährdeter Schmetterlingsarten.

Der botanische Name verrät, wofür bzw. wogegen der Huflattich eingesetzt wird: *tussis* bedeutet Husten. Verwendet werden nicht nur die hübschen Blüten, sondern mehr noch die Blätter. Sie enthalten Polysaccharide, Schleimstoffe, Sterole, Bitterstoffe und Gerbstoffe. Seit Dioskurides, Galen und Plinius wird der Rauch der angezündeten Blätter gegen Husten empfohlen. Auch Hildegard von Bingen setzte ihn ein. Heute

wird die Droge mehr in Form von Tee genutzt. Sie ist allerdings wegen der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide (PA) etwas in Verruf geraten. Im Angebot sind inzwischen PA-freie Züchtungen, die für die Herstellung von Präparaten ausschließlich verwendet werden. Und es wird geraten, zu Heilzwecken nur Fertigpräparate zu nutzen, weil sie eben PA-frei sind. Willst Du meine persönliche Meinung dazu lesen? Hier ist sie:

1. Angesichts der Unzahl von Giften in konventionell erzeugten Lebensmitteln, der Mengen von nebenwirkungsreichen Medikamenten, die verschrieben werden, der chemischen Einträge in Atemluft und Trinkwasser, der Gifte, die wir freiwillig und wissentlich uns zumuten in Form von Alkohol, Nikotin usw. sind die PA in Heilpflanzen, die ja jeweils nur in geringen Mengen für eine kurze Zeitspanne konsumiert werden, zu vernachlässigen. Wenn wir wirklich uns vor Giften schützen wollen, dann sollten wir erst einmal woanders anfangen.
2. Die PA dienen als Hebel, um uninformierte Verbraucher vor den vermeintlichen Gefahren, die durch Heilkräuter drohen, zu warnen und damit den Interessen der Pharmaindustrie in die Hände zu spielen, die nicht an mündigen Patienten, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen, interessiert ist. Ich spreche hier nicht von missbräuchlicher Anwendung der Kräuter – bei Missbrauch ist jedes Medikament gefährlich, auch Heilkräuter.
3. Wenn wir dem Hutlattich die PA wegzüchten, ist das dann noch der Huflattich mit seiner einzigartigen Zusammensetzung der Inhaltsstoffe? Das ist eine ungeklärte Frage, die aber gleichwohl von großer Bedeutung ist. Wir richten unser Augenmerk noch viel zu wenig auf den

Gesamtzusammenhang.

4. Die PA akkumulieren in der Pflanze, wenn sie unter Trockenheitsstress steht. Wenn Du also beim Sammeln darauf achtest, sie von nicht so trockenen Standorten zu nehmen, ist die Konzentration gering.

Huflattichblüten bieten sich im frühen Frühjahr an, um die Rückstände des Winters aus den Atemwegen zu schleusen. Wenn Du mehr hast, als Du brauchst, trockne die Blüten und mische sie im Sommer mit den Blättern. Nimm aber von einem Standort nie alle Blüten – wir nehmen Geschenke von den Pflanzen, aber beuten sie nicht aus!

Huflattich ist eine Pionier- und Ruderalpflanze. Du hast oben gelesen, dass er sogar auf Braunkohle wachsen kann. Und er kann das Terrain für die Folgevegetation bereinigen. Er kann auch im Menschen die von Nikotinmissbrauch verteerte Lunge reinigen. Er ist darum Bestandteil einer bewährten Kräutermischung, die zur Raucherentwöhnung dient und statt Tabak geraucht wird. Die Mischung besteht zu 2 Teilen aus Damiana-Blättern, zu einem Teil aus Salbei, einem aus Odermennig und einem eben aus Huflattich-Blättern. Lass Dir die Mischung in der Apotheke herstellen oder besorge Dir Damiana-Blätter und mische selbst, wenn Du Huflattich und Odermennig gesammelt hast und Salbei in Deinem Garten wächst.

***Neues Gleichgewicht***

Der menschliche Körper besteht aus ungefähr 50 Billionen Zellen (die Angaben schwanken zwischen 10 und 100 Billionen – so genau ist das offenbar gar nicht bekannt), die alle genetisch identisch sind, aber unterschiedliche Gestalt und Funktion angenommen haben – und potentiell perfekt zusammenarbeiten. Dazu leben 100 Billionen Mikroben in unserem Darm und auf unseren Schleimhäuten und der Haut. Und auch die sind auf ein Gleichgewicht hin organisiert, das ihrem und unserem höchsten Wohl dient.

Warum sollte dieses Virus, das seit einem Jahr alle Welt in Angst und Schrecken versetzt, das ändern können?

Vielleicht deshalb, weil wir seit langer Zeit so entfremdet leben, dass dies Virus das längst brüchige Gleichgewicht endgültig zum Einstürzen bringt?

Einmal angenommen, es wäre so: Wie könnten wir dieser Situation begegnen?

Wir könnten das Virus auszurotten versuchen. Unterstellt, das könnte gelingen, was wäre damit gewonnen? Wir würden für diesmal davonkommen. Bis das nächste pathogene Virus auftaucht, denn das Ungleichgewicht wäre ja immer noch da. Gut. Vielleicht müssen wir für diesmal so handeln, wie wir es tun, um Zeit zu gewinnen, damit wir das Heft wieder in die Hand bekommen? Das hängt davon ab, wie wir die Lage interpretieren. Aber dann wäre es spätestens an der Zeit, uns über das Ungleichgewicht Gedanken zu machen: das Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Aspekten unseres Wesens, zwischen den weiblichen und männlichen Anteilen in uns, zwischen Sein und Haben oder auch Sein und Leistung/Funktion, zwischen unserer Raumforderung (ein Begriff aus der Onkologie!) auf der Erde und dem Raum, den wir unseren Mitlebewesen und unseren natürlichen Lebensgrundlagen zugestehen.

Wir haben als Kollektiv (viele Einzelne gibt es, die ich hier nicht meine) die Verbindung zur Geistigen Welt als einem „aufgeklärten“ Menschen nicht angemessen

über Bord geworfen, anstatt diese Verbindung weiterzuentwickeln, bis sie zu uns aufgeklärten, modernen Menschen des Informationszeitalters passt. Wir strampeln uns ab als Strichmännchen auf einer 2D-Oberfläche und versuchen angestrengt, irgendwo Halt zu finden. Und dann kommt auch noch so ein blödes Virus daher und erdreistet sich, uns auf unsere Ängste und Verirrungen aufmerksam zu machen. Natürlich muss es mit allen Mitteln bekämpft werden! Koste es, was es wolle!

Oder nicht?

Schon Louis Pasteur wusste am Ende seines Lebens: „Die Mikrobe ist nichts; das Milieu ist alles.“ Das Milieu, das sind wir, unsere Lebensumstände, unser Umgang mit der Natur einschließlich unserer eigenen Körper, unsere Art zu denken und zu fühlen, unsere Ernährungsweise, unsere Kommunikation untereinander, was wir unter Bildung verstehen und und und … Da können wir so viel tun, ohne

Kollateralschäden zu verursachen. Im Gegenteil: Wir könnten einen riesigen Kollateral-Nutzen generieren! Um das zu erreichen, brauchen wir meines Erachtens unsere Verbindung zur Geistigen Welt wieder. Um uns selbst, unsere Bedürfnisse und Beweggründe besser kennenzulernen, um Orientierung und Inspiration zu finden, um unseren Platz im Lebensnetz neu zu definieren und dann von da aus weiterzugehen. Die Zeit der Macher, der Technokraten ist vorbei. Wir brauchen Wachheit, Einfühlungsvermögen, Zentrierung in uns selbst und im gegenwärtigen Augenblick, einen klaren Blick und Vertrauen. Dann können wir ein neues Gleichgewicht schaffen, in dem Viren den Platz haben, den sie schon immer hatten, seit es Lebewesen auf der Erde gibt. Ein Gleichgewicht, in dem auch wir unseren unangefochtenen Platz haben, ohne kämpfen zu müssen.

Romantische Träumerei? Nein! Dies Gleichgewicht wächst ja bereits. Das ist unsere Zukunft, an der wir mitbauen dürfen.

Sei gesegnet!

***Cornelia***

*Cornelia Blume, Praxis für WiederEinStimmung*
*Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071/360286*
*www.cornelia-blume.de, corn.blume@freenet.de*