

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist soweit: Der Sonnenbogen rückt auf die Nordseite des Himmelläquators, die Sonne wandert ins Tierkreiszeichen Widder: der astronomische Frühlingsbeginn! Und wenn der Wettervorhersage zu trauen ist, folgt das Thermometer in der kommenden Woche den kalendarischen Vorgaben. Das tut gut, nicht wahr?

Es kommt jetzt also eine Zeit, die wieder mehr zum Genießen einlädt, wodurch wir vielleicht einen Ausweg finden können aus der ganzen Anspannung, die die Krise uns angehext hat. Die Krise ist nicht weg, nur weil die Sonne mir den Rücken wärmt. Oder in gewisser Weise vielleicht doch? Jedenfalls rückt sie ein bisschen von mir ab. Es gibt so viele Möglichkeiten zu genießen, auch wenn die Verordnungen manches Ersehnte noch verbieten.

Jetzt ist das Fest der Frühlingsgöttin Ostara, die auch Ostern den Namen geliehen hat. Dass wir in unseren Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten noch immer eingeschränkt sind, ist gewiss nicht schön, aber bietet die Gelegenheit, tiefer nachzuspüren, was diese Feste – ganz gleich, welches Dir näher liegt – eigentlich bedeuten.

Apropos: Das Spüren ist ein Schlüssel zu Genuss und Lebensfreude. Darum möchte ich in diesem Newsletter über das Spüren schreiben,

Einen wunderschönen Frühling wünscht Dir

Cornelia



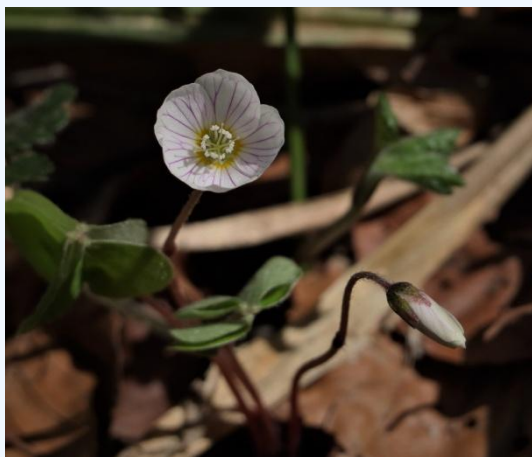
Wald-Sauerklee, *Oxalis acetosella* L. (Fam. der Sauerklee-Gewächse/Oxalidaceae)

Der Wald-Sauerklee ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die hier in unseren Wäldern recht verbreitet ist. Auch in Gärten findet man sie ab und zu als Bodendecker. Allgemein ist sie in den nördlichen und gemäßigten Breiten Europas und Asiens zu Hause.

Der Sauerklee bevorzugt saure Böden, zu viel Kalk behagt ihm nicht. Der Boden sollte feucht sein. Und Sauerklee gedeiht im Schatten, er ist die schattenverträglichste Blühpflanze, die es bei uns gibt. Er wächst noch mit 1/160 des durchschnittlichen Tageslichts.

Die Pflanze bildet ein kurzes Rhizom aus und eine verzweigte Pfahlwurzel. Die Blätter sind lang gestielt und dreigeteilt, die Teilblätter umgekehrt herzförmig. Die Blätter können sich wie in einem Gelenk drehen und regenschirmartig zusammenklappen. Wenn die Luft sehr feucht ist, treten Guttationstropfen auf.

Die Blüten sind fünfzählig. Sauerklee bildet wie das Duftveilchen zweierlei Blüten aus. Zuerst kommen die weißen, glockenförmigen mit violetter Äderung und gelben Flecken am Grund; die sind für Insekten zugänglich. Sie werden an weniger schattigen Standorten oder ganz früh im Frühling ausgebildet, wenn das Laubdach im Wald sich noch nicht geschlossen hat.



Diese Blüten sitzen auf Stielen so lang wie die Blattstiele. Dann gibt es kurzstielige, die sich gar nicht öffnen, sondern selbst bestäuben. Letztere entwickeln deutlich mehr Samen. Die Samen sitzen in fünfteiligen Samenkapseln und werden, wenn sie reif sind, bei Berührung mit einem Druck von 17 bar ausgeschleudert, was ihre Verbreitung sehr effektiv macht. Genügend Bodenfeuchte vorausgesetzt, keimen die Samen sofort. Wenn Du sie im Garten aussäen willst, tu das im Frühling.



Verwendet werden die Blüten und Blätter. Sie enthalten Vitamin C, Oxalsäure, Kaliumoxalat (Kleesalz = *Sal acetosellae*) und Antrachinon-Derivate. Sie sind essbar und können gleich im Wald als Wegzehrung oder zu Hause im Salat und auf Suppen oder auf ein Butterbrot gestreut genossen werden. Die Blätter kannst Du trocknen – dabei muss man gut darauf achten, dass sie nicht schimmeln – und für Tee verwenden oder zu Tinktur verarbeiten (mit 30- bis 55%igem Alkohol).



Das Kraut wirkt menstruationsfördernd, harntreibend, verdauungsfördernd, reinigend und durststillend. Äußerlich kann der Presssaft oder Tee bei Hautausschlägen oder Sonnenbrand für Auflagen verwendet werden. Die Volksheilkunde nutzt das Kraut darüberhinaus zum Fiebersenken. Auch die Tinktur wird äußerlich für Auflagen benutzt.

Im Schwarzwald hat man früher das Kleesalz gewonnen und zum Polieren von Marmor, zum

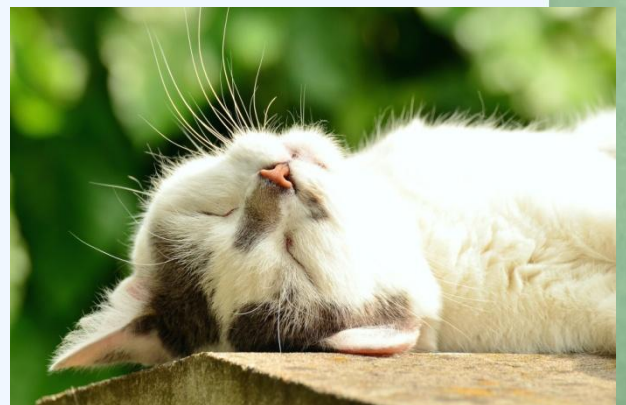
Reinigen von Steinen und Eichenholz und zur Entfernung von Tinten-, Blut- und Rostflecken verwendet.

Volkstümliche Namen sind Waldklee, Hasenklee, Hasenbrot, Himmelsbrot, Kuckucksklee oder Kuckucksblume: Sie blüht, wenn der Kuckuck ruft. Wenn sie reichlich blüht, steht ein nasses Jahr ins Haus. Wenn die Blättchen zusammengefaltet sind, kommt Regen. Wenn Du drei Blättchen isst, wenn Du die Blume im Frühling zum ersten Mal siehst, schützt Dich das vor fiebrigen Erkrankungen – heißt es.

Astrologisch ist Sauerklee dem Mond zugeordnet. Die Blume hat etwas Feenhaftes an sich. Ein zartes kleines Wesen mit viel Kraft und Persönlichkeit. Tritt nicht auf sie!

Spüren?

Das Spüren ist eine Fähigkeit, die geübt werden kann. Im Alltag mit seiner Unruhe, seinen Herausforderungen und Enttäuschungen kommt sie uns leicht abhanden. Aber sie ist für Lebensfreude unerlässlich. Freilich macht sie uns auch für Schmerz empfindlicher – weswegen sich so manche/r dem Spüren verweigert –, doch selbst Schmerz fühlt sich viel lebendiger an als das alltägliche Grau des Nichtspürens. Und insofern ist auch Schmerz eine Zutat im Rezept für Lebensfreude.



Wie geht das aber nun mit dem Spüren?

Setze Dich in die Sonne, spüre ihre Strahlen, die Wärme! Wo im Körper nimmst Du die Wärme wahr? Was macht sie mit Deinem Körper, mit Deinem Nervensystem? Mit Deinem Gesicht? Zaubert sie Dir ein Lächeln?

Wo bist Du gerade? Was neben oder vor Dir ist, wie sieht es aus im Sonnenlicht? Sieht das im Schatten anders aus, wenn ein Wölkchen vor der Sonne vorbeizieht? Was siehst Du im Sonnenlicht, was im Schatten nicht zu sehen ist? Und umgekehrt: was im Schatten, was zu grelles Licht unsichtbar macht?

Wie fühlt sich die Unterlage, der Untergrund an, auf dem Du sitzt? Streiche mit den Fingern darüber. Welche Qualitäten spürst Du? Wie fühlt sich die Luft in Deinen offenen Handflächen an?



Ist die Sonne hörbar? Goethe hat gedichtet: „Die Sonne tönt nach alter Weise in Brudersphären Wettgesang, und ihre vorgeschrieb'ne Reise vollendet sie mit Donnergang.“ Was hat er da gehört? Verändern sich die akustischen Ereignisse in Deiner Umgebung, je nachdem ob gerade Schatten da ist oder die Sonne scheint?

Und wie riecht die Sonne? Riecht es um Dich herum in Sonne und Schatten verschieden? Was riechst Du überhaupt? Gibt es vielleicht etwas in Deiner

Umgebung, was Du schmecken kannst? Eine Veilchenblüte, ein Löwenzahnblatt, ein junges Buchenblatt?



Du siehst: Mit all diesen Fragen kannst Du schon ein ziemlich langes Genießer*innen-Stündchen verbringen. Und auch wenn Du nur einem Teil der Fragen nachgehst, wirst Du Dich hinterher erfrischt, zentriert und neu belebt fühlen.

Selbstverständlich kannst Du diese Anregungen auch in jede andere Situation mitnehmen: in eine

Mahlzeit, die Du allein einnimmst, auf einen Weg, den Du gehst, in jede Pause in Deinem Alltag. Trainiere Deine Sinne, Deine bewusste Wahrnehmung, und Du wirst reich belohnt.

WiederEinstimmung - Cornelia Blume

Liegnitzer Str. 2/1 – 72072 Tübingen – Tel. 07071 360286

www.cornelia-blume.de – corn.blume@freenet.de

