

Liebe Leserin, lieber Leser!

Vom Sonnenfest Ostara oder Ostern hat sich das Jahresrad inzwischen weitergedreht zum Mondfest Beltane. Alle Jahreskreisfeste feiern das Leben, aber wenn eines besonders, dann ist es Beltane.



Das Leben feiern! Unsere Lebendigkeit spüren! Das brauchen wir jetzt gerade so sehr. Denn alle Maßnahmen, die dazu dienen sollen, SARS-CoV-2 an der Ausbreitung zu hindern, beschneiden uns Erwachsene wie vor allem auch die Kinder und jungen Menschen in unseren Möglichkeiten, uns wirklich zu spüren, uns als lebendig wahrzunehmen. Wir berühren einander nicht mehr, außer im engsten Familienkreis. Wir begegnen uns nicht mehr oder nur medial vermittelt, was nicht als Ersatz taugt, und wenn wir jemandem begegnen, dann mit Masken vorm Gesicht, sodass die Kommunikation sehr eingeschränkt wird. Wir singen und tanzen nicht mehr, oder allenfalls alleine. Und das Bedenklichste: Wir reden uns sogar ein, dass wir gar nichts vermissen, dass wir das alles nicht wirklich brauchen. Denn wir sind von Kindesbeinen an daran gewöhnt, unsere tiefsten Bedürfnisse zu unterdrücken und abzuspalten, damit wir funktionieren können.

Das tut mir weh. Ich möchte dennoch hinschauen und den Schmerz über die Marginalisierung des Lebendigen (die nicht erst seit Corona sich ausbreitet) an mich heranlassen, ihn fühlen, herausfinden, wohin er mich führen will. Schon den Schmerz zu fühlen, fühlt sich lebendig an.

Das Leben lässt sich nicht unterdrücken auf die Dauer. So wie ein zartes Löwenzahnpflänzchen den harten Asphalt durchbricht, so klopft auch das Leben in uns immer wieder an. Diese Klopfzeichen können wir ignorieren, nach außen projizieren und dann an anderen bekämpfen, oder wir können uns ihnen öffnen und unserer Lebendigkeit erlauben, sich zu zeigen, ihr Raum geben. Auch unter dem Corona-Regime gibt es immer Möglichkeiten, die eigene Lebendigkeit sich ausdrücken zu lassen.

Darum lasst uns das Leben feiern. Feiern wir es jeden Tag! Auf welche Art auch immer. Entdecken wir, was uns spüren lässt, wie das Leben in uns pulsiert.

In diesem Sinne grüßt Dich

Cornelia

Akelei – *Aquilegia vulgaris* aus der Familie der Hahnenfußgewächse

Da ist sie, die Schönheit, die meiner Praxis den Namen gab, und soll nun, im Monat ihrer Blüte, gebührend geehrt werden.



Die Akelei heißt auch Waldakelei, Adlerblume (*Aquilegia* von lat. *Aquila* = Adler), Tauberl, Fünf-Vögerl, engl. Columbine, dazu hat sie viele regionale Namen. Sie ist eine mehrjährige Staude, ihre Blütenstände werden 50 bis 80 cm hoch, und sie liebt einen sonnigen bis halbschattigen Platz auf Lehmboden, der auch Kalk enthält. Wild findet man sie in lichten Buchenwäldern, an Waldrändern und Hecken, aber sie ist selten

geworden. Auf der Schwäbischen Alb ist sie noch zu Hause. Im Jahre 1985 war sie Blume des Jahres.

Im Garten ist sie leicht zu ziehen. Man sät sie im Frühjahr aus – sie ist ein Lichtkeimer, also decke ihre Samen nicht zu. Und wenn sie sich wohlfühlt, sorgt sie für ihre Vermehrung selbst. Verpflanzen kann man sie am besten im Herbst. Teilen lassen sich die Pflanzen nicht – aber das ist bei ihrer Vermehrungsfreudigkeit auch nicht nötig.



Die gemeine Waldakelei, wie sie bei uns hier heimisch ist, hat blaue Blüten. In den nördlichen Kalkalpen – Allgäu und Vorarlberg – findet sich *Aquilegia atrata* oder *Schwarzviolette Akelei* mit dunkelroten Blüten. Und dann entwickeln sich im Garten alle möglichen Blütenfarben aus Kreuzung: blassrosa bis dunkelrot mit allen Zwischentönen, hellblau bis dunkelblau und alles dazwischen. In Gärtnereien findet man

auch andere Farben, z.B. weiße oder gelbrote, und gefüllte Blüten.

Allen ist gemeinsam, dass sie zur Zeit ihrer Blüte einfach bezaubernd sind; wie Feen sehen sie aus.

Ihre Schönheit und Anmut ist auf unzähligen Gemälden immer wieder dokumentiert worden. Albrecht Dürer hat ihr 1526 eine kolorierte Zeichnung gewidmet. In Mittelalter und Renaissance findet man sie häufig auf Mariendarstellungen. Ein

einzelnes Exemplar steht oft für Demut – so z.B. auf der Mitteltafel des Portinari- Altars von Hugo van der Goes (*rechts*), auf der Maria ihr soeben geborenes Kind anbetet – oder als Symbol des Lebens, das über den Tod siegt. Sieben Akeleien symbolisieren die Gaben des Heiligen Geistes. Spätere Maler, besonders italienische, gaben ihr dann eine andere Bedeutung, die mehr auf ihre aphrodisierende Wirkung hinweist. Auf Italienisch heißt die Akelei *Amor nascosto*, d.h. verborgene Liebe. Leonardo da Vinci hat seinem Portrait des Gottes Bacchus eine Akelei beigefügt, und die Kopie einer nicht erhaltenen Zeichnung von ihm zeigt eine Akelei als Attribut von Leda mit ihren Kindern.



Nicht nur im Mittelalter galt die Akelei als Aphrodisiakum der Männer. Tabernaemontanus schrieb 1613: „*So einem Mann seine Krafft genommen und durch Zauberey oder andere Hexenkunst zu den ehelichen Werken unvermöglich worden war, der trinck stätig von dieser Wurtzel und dem Samen: er genieset und kompt wieder zurecht.*“ Gegen Unfruchtbarkeit solle man sie ins Bettstroh mischen.

In vorchristlicher Zeit war die Akelei ein Attribut der Göttin Freya, und sie wird bis heute den Planeten Merkur und Venus zugeordnet. Ihre fünfzählige Blüte stellt den Goldenen Schnitt oder das Pentagramm dar. (*Abb. links: Albrecht Dürer*)

In der wissenschaftlich orientierten Phytotherapie wird die Akelei nicht mehr verwendet, sondern stattdessen vor ihrer Giftwirkung gewarnt. Sie enthält ein Glykosid, das unter Einwirkung bestimmter Enzyme zu Blausäure wird. Dies Glykosid ist hauptsächlich in den Samen, aber auch in anderen Pflanzenteilen enthalten. Aber es ist die Dosis, die das Gift macht. Wie bei den bitteren Aprikosenkernen, so gilt auch hier, dass eine einzelne Blüte unbedenklich zu essen ist. Und es sind vor allem die Blüten, die traditionell verwendet werden bzw. wurden. Rezepte finden sich sowohl bei Hildegard von Bingen als auch bei Paracelsus. Hildegard schreibt: „*Die Agleya (= Akelei) ist kalt. Ein Mensch, der Anfälle hat, esse rohe Akelei, und die Anfälle verschwinden.*“ Danach folgen weitere Indikationen. Paracelsus hielt die Akelei für eine wichtige Heilpflanze. Sie verwandle die Urkraft der Sonne in Liebesfähigkeit.

Akeleiwein oder –essenz sind in der Volksmedizin nach wie vor ein Mittel gegen Impotenz. Eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs wird der Akelei ebenfalls nachgesagt – vielleicht aus dem gleichen Grund wie den bitteren Aprikosenkernen? Nicht zu unterschätzen ist auch die Wirkung auf die Seele beim Anschauen dieser filigranen Schönheit.

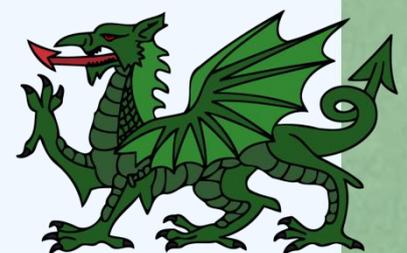
Biophilie

Im Jahr 1964 hat Erich Fromm (1900 – 1980) den Begriff der Biophilie geprägt. Das Wort ist zusammengesetzt aus den griechischen Wörtern *bios* = Leben und *philia* = Liebe, bedeutet also Liebe zum Leben. Fromm schrieb: „Die Biophilie ist die leidenschaftliche Liebe zum Leben und allem Lebendigen; sie ist der Wunsch, das Wachstum zu fördern, ob es sich nun um einen Menschen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt.“ Der biophile Mensch „möchte formen und durch Liebe, Vernunft und Beispiel seinen Einfluss geltend machen – nicht durch Gewalt und dadurch, dass er auf bürokratische Art die Menschen behandelt, als ob es sich um tote Gegenstände handelte.“

Das Gegenteil von Biophilie ist Nekrophilie – den Begriff gibt es schon seit dem Ende des 19. Jahrhunderts. Noch einmal Fromm: „Gut ist alles, was dem Leben dient; böse ist alles, was dem Tod dient. Gut ist die Ehrfurcht vor dem Leben, alles, was dem Leben, dem Wachstum, der Entfaltung förderlich ist. Böse ist alles, was das Leben erstickt, einengt und alles, was es zerstückelt.“

20 Jahre nach Erich Fromm griff Edward O. Wilson den Begriff Biophilie auf (ohne Fromm zu zitieren – also hat er den Begriff vielleicht auch unabhängig neu geformt), indem er schrieb, Biophilie sei „*the innate tendency to focus on life and lifelike processes*“, also die angeborene Tendenz, sich auf das Leben auszurichten oder auf Prozesse, die dem Leben gleichen. Er sprach auch vom *web of life*, von dem wir nun einmal ein Teil sind, wie alles andere, was lebt.

Hildegard von Bingen sprach von der *viriditas*, der Grünheit oder Grünkraft; in mythologischer Sprache hören wir vom Grünen Drachen, einem Symbol für die Lebenskraft, die allem Lebendigen innewohnt und die ein Lebendiges zum anderen hinzieht.



Wo in Deiner Umgebung begegnet Dir der Grüne Drache, wo siehst und fühlst Du Biophilie am Werk? Und wo nicht? Wie kommt es, dass Menschen oder Institutionen sich von der Biophilie abwenden bzw. sie nicht mehr wahrnehmen in sich selbst und also auch nicht ausdrücken können, sondern stattdessen zu Zwang, Bürokratie, Kontrolle und psychischer Gewalt greifen – manche sogar zu physischer Gewalt?

Daran ist niemand persönlich schuld, dass es so weit gekommen ist. Meine Vermutung ist, dass es daran liegt, dass mehr oder weniger alle Menschen auf die eine oder andere Art traumatisiert sind – manche mehr, manche weniger, seit früher Kindheit und seit vielen Generationen. Menschen wurden gedemütigt, gequält, getötet, litten Hunger und Verfolgung, Einsamkeit und Not ... Sie mussten ihre Bedürfnisse, ihre Lebendigkeit unterdrücken, um sich anzupassen und nicht ausgegrenzt zu werden. Und wer seine eigene Lebendigkeit nicht mehr spüren und ausleben kann, kann sie an anderen nicht ertragen, wird sie bekämpfen. Das ist der Entwicklung der Menschheit in den letzten Jahrhunderten und Jahrtausenden eingeschrieben und wird jetzt auf die Spitze getrieben, wenn auch viel subtiler als in früheren Zeiten.

Und die Menschen haben sich aus dem Funktionszusammenhang der Natur herausgelöst bzw. es geschehen lassen, dass die Zivilisationsentwicklung sie aus diesem Zusammenhang herausgelöst hat. Das vermehrt den Stress und alle seine Folgen. (Von den Folgen der Loslösung von den kosmischen und transzendenten Zusammenhängen zu sprechen, würde hier zu weit führen.)

Warum jetzt diese Zuspitzung?

Weil jetzt die Zeit ist, aufzuwachen und es zu erkennen – und dann die Richtung zu ändern. Viel Heilarbeit ist nötig, damit wir uns kollektiv dem Leben zuwenden können und unsere nekrophilen Tendenzen hinter uns lassen. Und das geschieht ja auch schon allenthalben!



Lasst uns mit Mut und Zuversicht unsere Wunden heilen, uns der Liebe öffnen und uns allem hingeben, was das Leben unterstützt und fördert! Lasst uns uns wieder integrieren in den Funktionskreis des Lebens, uns wieder einstimmen auf das Leben! Lasst uns biophile Menschen werden, Liebhaber*innen des Lebens, wie wir es doch eigentlich sind und immer waren!

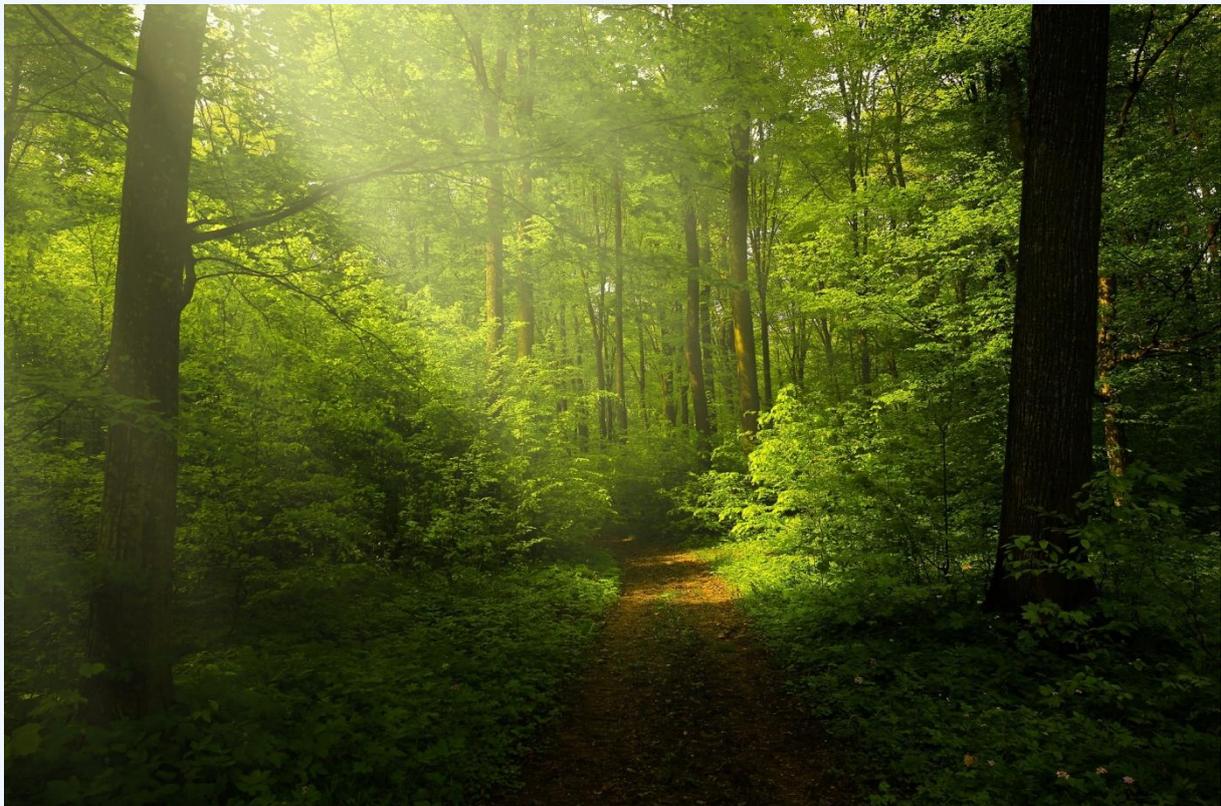
Aktuelles

In diesem Frühjahr und Sommer biete ich *Kräuterführungen* und *Waldbaden* an, letzteres ab Mitte Mai. Leider sind Führungen mit Gruppen ja nach wie vor nicht erlaubt. Aber derweil kannst Du auch alleine oder mit den Mitgliedern Deines Haushalts eine Führung buchen.

Waldbaden wurde von Japanern – interessanterweise nach einem Besuch in Bad Wörrihofen entwickelt – und dann quasi reimportiert. Auf Japanisch heißt es



Shinrin-Yoku. Man braucht dazu keine Badehose und kein Handtuch. Es ist auch keine Spielart der FKK. Sondern es meint das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, um Entspannung zu suchen und zu sich selbst zu finden. Es ist keine Sportart und erfordert keine besondere Fitness; jeder und jede kann in jedem Alter daran teilnehmen, mit Ausnahme kleiner Kinder, für die und deren Eltern aber spezielle Familienführungen denkbar sind. Voraussetzung ist also nur die Fähigkeit und Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen und eine Weile Stille zu ertragen.



So eine Führung dauert zweieinhalb bis drei Stunden (für ein bis vier Personen etwas kürzer) und umfasst mehrere Übungen, die in einem physiologisch-psychologisch sinnvollen Rhythmus aufeinander folgen. Diese Übungen dienen großenteils dazu, die sinnliche Wahrnehmung zu aktivieren und dem Intellekt ein wenig Pause zu gönnen. Sinneswahrnehmung zieht die Aufmerksamkeit von Vergangenheit und Zukunft ab und führt sie in die Gegenwart. Dadurch wird mehr Wahrnehmung auch für den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse möglich. Es kann ein Weg sichtbar werden zu einer bewussteren Beziehung zur Natur und auch zur eigenen Natur, unserem Körper.

Durch diese Art des Aufenthalts in der Natur wird die Aktivität des sympathischen Nervensystems heruntergefahren und das parasympathische, der Nerv der Ruhe aktiviert. Stresssymptome lassen nach, der Kortisolspiegel sinkt, das Immunsystem

kann wieder vermehrt seiner Aufgabe nachkommen. Im Wald kommt in den warmen Jahreszeiten noch hinzu, dass die Bäume Stoffe aussenden, über die sie miteinander kommunizieren, sog. Terpene. Unter dem Kronendach konzentrieren sie sich, weil sie nicht weggeweht werden, und wir können sie einatmen. Sie wirken verstärkend auf das Immunsystem und helfen, den Stresslevel zu senken.

In Japan wird Waldbaden inzwischen wissenschaftlich erforscht und von Ärzten verschrieben. Und auch bei uns in Europa wird diese Form von (Selbst-)Behandlung immer mehr wahrgenommen. Denn auch hierzulande setzt sich die Einsicht durch, dass Stress, woher auch immer er rührt, ein wesentlicher Faktor für alle möglichen Erkrankungen körperlicher Art wie auch für seelisches Unbehagen ist.

Für Einzelpersonen und Kleingruppen bis zu vier Personen kostet so eine Führung 30 bzw. 50 Euro, gleich ob Kräuterführung oder Waldbaden.



Cornelia Blume, „Aquilegia“ Praxis für WiederEinStimmung
72072 Tübingen, Liegnitzer Str. 2/1, Tel. 07071360286
www.cornelia-blume.de, corn.blume@freenet.de