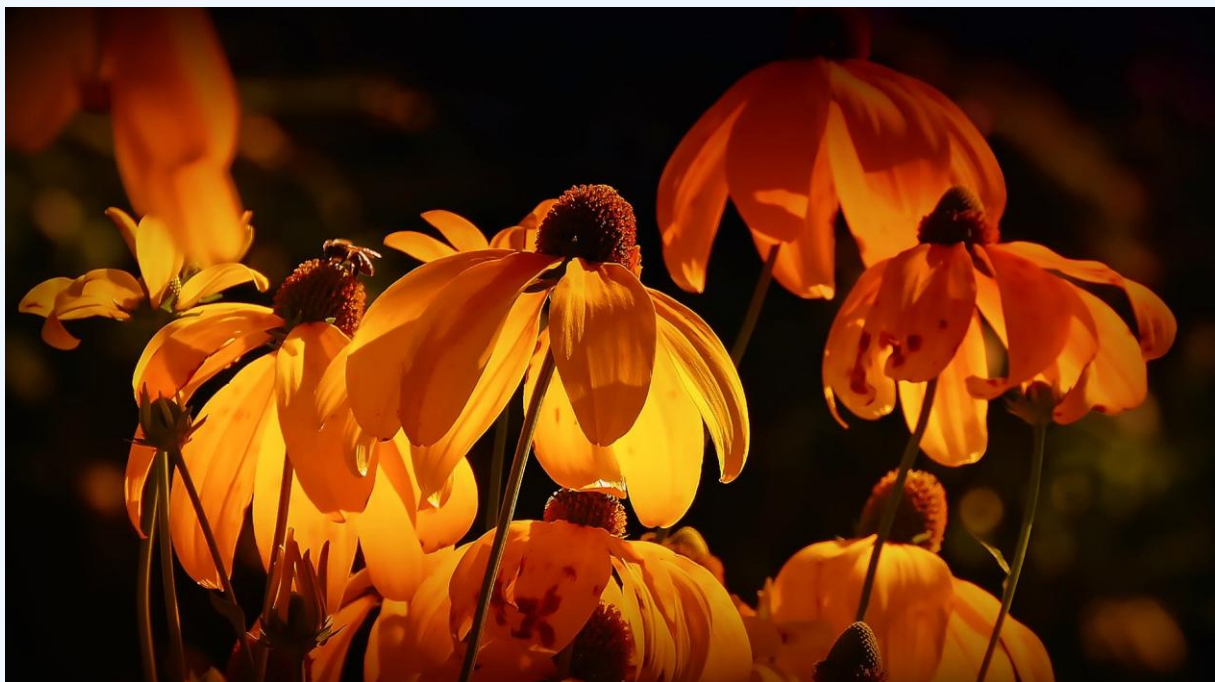


### ***Liebe Leserin, lieber Leser!***

Die Sommersonnenwende ist gekommen, der nächste Ort auf dem Jahreskreis, der zum Innehalten und Feiern einlädt. Lass uns das Leben feiern, das so lange wie suspendiert schien – war es natürlich nicht wirklich. Und wenn Du in Dich hineinhörst, wirst Du feststellen, wie sehr das Leben am Werke war in den vergangenen Monaten.

Wenn ich in die gegenwärtige Zeitqualität hineinspüre, dann bin ich ein bisschen verwirrt, denn ich nehme nicht nur in der Natur die Qualität des Sommers, des Höhepunkts des Jahreslaufs wahr, sondern auf anderen Ebenen auch Frühlingshaftes und Herbstliches, wie alles auf einmal. Es entsteht so viel Neues zur Zeit, keimt, sprießt und wächst wie im Frühling. Und zugleich stirbt auch so manches, dessen Zeit abgelaufen ist, und fällt zu Boden wie trockenes Laub. Ich bin überzeugt, dass wir bis zur nächsten Tag- und Nachtgleiche noch so manche Überraschung erleben werden.



Die Erstarrung, in der wir uns kollektiv befanden, das Winterliche, beginnt sich zu lösen: Frühling. Aber manches, was in der Erstarrung noch wie konserviert war, stirbt jetzt. Und so, wie nach dem Winter nicht der Frühling des vorigen Jahres wiederkommt, sondern ein neuer, der sehr anders sein kann, so geht es uns jetzt: Es wird nicht so wie vorher. Wir haben Erfahrungen gesammelt, die wir nicht kannten zuvor. Wir sind anders geworden. Ist Dir das bewusst? Nimmst Du Dich wahr, wie Du jetzt bist? Kannst Du die Erstarrung behutsam abstreifen?

In der Erstarrung fokussiert sich der Blick, das Denken auf die Gefahr. Das ist kurzzeitig sinnvoll, wie bei einem Tier, das sich totstellt, bis der Angreifer sich abgewandt hat. Langfristig beibehalten, wird die Erstarrung aber selbst zur Gefahr.

Die Sonne kann die Erstarrung schmelzen. Genieße sie! Nutzen wir die Atempause, die der Sommer uns jetzt erlaubt, um uns zu orientieren, uns neu auszurichten auf das, was wir wirklich wollen, auf das Leben, wie wir es gestalten wollen.

In Verbundenheit

## ***Cornelia***

### **Echte Nelkenwurz,** *Geum urbanum* (Rosengewächse)

Die Nelkenwurz ist eine ausdauernde, immergrüne, krautige Pflanze. Sie heißt Nelkenwurz, weil ihre Wurzel nach Gewürznelken duftet. Das Adjektiv *urbanum* weist darauf hin, dass die Pflanze häufig im menschlichen Siedlungsraum zu finden ist. Als Heilpflanze ist sie außer Gebrauch gekommen, aber in den Kloostergärten wurde sie gezogen, und von Hildegard bis Pfarrer Künzle war sie geschätzt. Sie war auch Bestandteil von Kräuterlikören und hieß darum Benediktinerkraut. Andere volkstümliche Namen sind Hasenauge, Heil aller Welt, Igelkraut (wegen der Gestalt der Früchte), Weinwurz (wurde auch als Weinwürze verwendet, wie der Muskatellersalbei), Mannskraftwurz, Nägleinkraut, Nardenwurz.



Die Echte Nelkenwurz hat ein kurzes, dickes Rhizom als Speicherorgan, aus dem wie ein Bart die Wurzeln wachsen. Sie bildet eine grundständige Blattrosette aus sowie eine aufrechte verzweigte Sprossachse, die bis zum 1 m hoch werden kann. Das Rhizom sichert vegetative Vermehrung, die im Vergleich zur geschlechtlichen die größere Rolle spielt. Alle oberirdischen Pflanzenteile sind behaart. Die Rosettenblätter sind langstielig, unregelmäßig unpaarig gefiedert, oberseits behaart, die Stängelblätter kurzstielig, nach oben zu kleiner werdend. Auffällig sind die runden Nebenblätter.

Die Blüten sind fünfzählig, leuchtend gelb, mit einem auffälligen grünen Außenkelch aus dreieckigen Kelchblättern. Die Kronblätter sind rundlich und 3 bis 6 mm lang. Es





gibt männliche, weibliche und zwittrige Blüten, die oft gemeinsam auf einer Pflanze vorkommen, aber auch einzeln. Es ist, als ob die Pflanze mit der geschlechtlichen Vermehrung experimentierte, während sie sich zugleich auf die vegetative verlässt. Die Nelkenwurz kann sich selbst bestäuben, wird aber auch von Fliegen, Schwebfliegen und Käfern besucht. Die Blüten erscheinen von Mai bis September.

Die Früchte sind klettenartig behaarte Nüsschen, die im Fell von Tieren, aber auch an der Kleidung von Menschen hängenbleiben und so verbreitet werden.

Die Nelkenwurz dient den Raupen verschiedener Falter als Nahrungsquelle.

Die Nelkenwurz ist in ganz Europa, im westlichen Nordafrika und im gemäßigten Asien zu Hause. In Neuseeland und Australien ist sie eingebürgert. Sie braucht nährstoffreichen Boden und liebt lichte, frische krautreiche Laubwälder, Auenwälder, Waldwege, Lichtungen, Gebüsche und Waldsäume als Standort, auch schattige Ruderalfluren in Städten. In den Alpen klettert sie bis 1000 m Höhe. Sie vergesellschaftet sich gern mit der Knoblauchsrauke.

Als Droge wird hauptsächlich die Wurzel verwendet, die im Frühjahr oder im Herbst gegraben werden kann. Aber auch die oberirdischen Pflanzenteile können als Tee zubereitet werden.

Nelkenwurz enthält vor allem Gerbstoffe, Bitterstoffe und Ätherische Öle. Im Ätherischen Öl ist Gein enthalten, das bei Verletzung der Wurzel vom pflanzeigenen Enzym Gease in Eugenol und das Disaccharid Vicianose gespalten wird. Eugenol ist auch im Äth. Öl der Gewürznelke enthalten, und darum duftet die Wurzel der Nelkenwurz wie Gewürznelken. Das Ätherische Öl wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Gerbstoffe haben eine zusammenziehende, abdichtende Wirkung. Darum ist die Wurzel gut zur Blutstillung und bei Schleimhautentzündungen im Mund und im Magen-Darm-Trakt. Bitterstoffe aktivieren die entsprechenden Geschmacksknospen auf der Zunge und aktivieren so die Ausscheidung von Speichel, Gallensaft, Magensaft und Pankreassekreten. So werden Verdauungsbeschwerden verhütet bzw. gelindert. Die gelbe Blütenfarbe ist eine Jupitersignatur und weist auf die Wirksamkeit auf Leber und Galle hin. Der Kräuterpfarrer Künzle nutzte Nelkenwurz auch bei Blasenschwäche,

Gehirnhautentzündung und Zahnschmerzen. Hildegard von Bingen verordnete sie als Aphrodisiakum.

Nelkenwurz dient als Zusatz in Zahncremes und Mundwässern. Und die jungen Blätter können als Salat oder Gemüse gegessen werden.

Die Droge kann auch verräuchert werden als Schutz oder zur Reinigung von Räumen.

Früher wurde die Wurzel in einem Beutelchen als Amulett getragen, zum Schutz oder zur Stärkung der erotischen Anziehung. Trägt man das Amulett auf der Herzgegend, so schützt es vor Infarkt. Oder man hat die Wurzel pulverisiert – zum sog. Malefizpulver – und zur Abwehr negativer Energien ausgestreut, z.B. als Kreis um einen Ritualplatz.

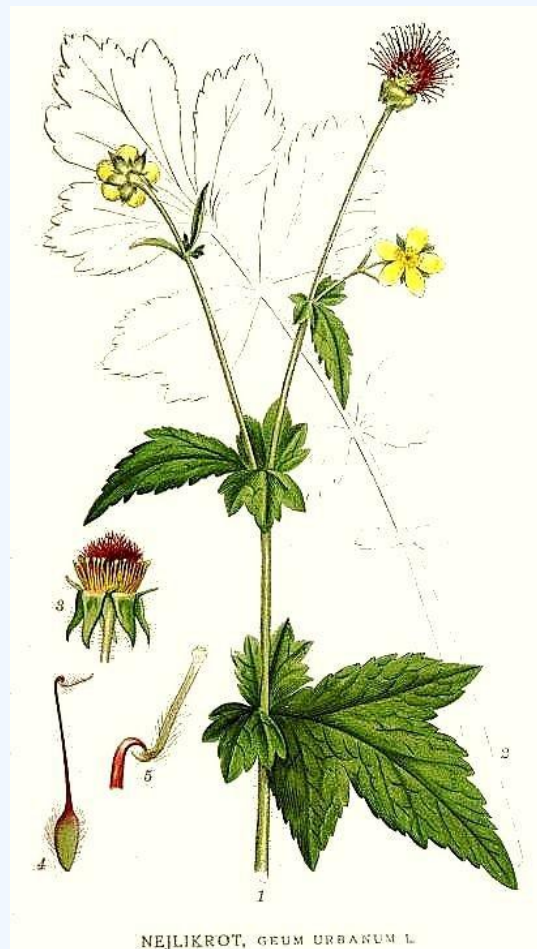
In meinem Garten macht sich neben der Knoblauchsrauke – siehe oben! – auch die Nelkenwurz breit. Beide fordern meine gärtnerische Achtsamkeit heraus. Ich wusste bisher wenig über sie. Aber sie fällt mir auf, seit ich hier wohne. Ich habe beschlossen, statt sie weiterhin als lästig anzusehen, sie besser kennenzulernen. Vielleicht verrät sie mir ja, warum sie hier ist.

## Trauma

Das Folgende ist in wenigen Stichworten das Leben eines Mannes, den ich kannte. Ich beschränke mich auf die Ereignisse und verzichte auf Motive, Hintergründe und Verstrickungen.

Die Mutter hatte bereits zwei Söhne geboren, die beide als Babies starben. Als der dritte Sohn drei Jahre alt war, starb auch der Vater, und zwar an Syphilis, die er sich als Soldat zugezogen haben soll. Die Mutter musste ihren dritten und einzigen Sohn also allein großziehen.

Der Sohn wurde mit 21 Jahren selbst Soldat, durchlebte den Grabenkrieg an der Westfront und geriet in Kriegsgefangenschaft. Immerhin überlebte er. Er studierte, fand seinen Platz im Berufsleben, heiratete, und das Paar bekam zwei Töchter. Die politischen Verhältnisse veränderten sich ins Alptraumhafte. Der nächste Krieg





kam, der Mann musste nicht mehr als Soldat ins Feld, aber erlebte Tod, Zerstörung, Heimatlosigkeit und Schuld im eigenen Umfeld, im eigenen Land.

Nach dem Krieg zerbrach die Ehe, die Partnerin ging den Weg des Aufbruchs in ein neues Leben nicht mehr mit, nahm sich das Leben, der Mann hatte eine neue, viel jüngere Partnerin gefunden.

Dieser Mann war mein Vater.

Ich bin das erste Kind aus der zweiten Ehe.

Diesem Mann ging es wie vielen, wenn nicht allen: Er war traumatisiert. Trauma war schon da, als er geboren wurde. Es geht hier nicht um Schuld oder Verantwortung, nur um die Tatsache, um die Prägung durch wiederholte Traumatisierung. Nur sprach damals niemand davon. Er war, wie jede\*r andere auch, damit allein und fand seine Strategien zu leben, zu funktionieren.

Er hatte vier Kinder, die er ernährt hat, für deren Erziehung und Bildung er gesorgt hat. Und er hat sie geliebt, so wie er es konnte. Dafür danke ich ihm. Aber was schwang da in seinem Feld? Wie viel Angst, wie viel Unterdrückung, wie viel Selbsthass! Er hat viel getragen, und ich verstehe, dass mehr von ihm nicht zu bekommen war.



Ruprechtskraut hilft, Traumen zu lösen.

Diesbezüglich war er nichts besonderes. Und seinen Kindern ist nichts besonderes widerfahren. Wir alle, die wir jetzt leben und nicht mehr ganz jung sind, sind mit transgenerationaler Traumaweitergabe, wie wir das inzwischen nennen, konfrontiert. Und so war es wohl seit vielen, vielen Generationen. Es konnte nicht anders sein; wir haben so lange gebraucht, es zu verstehen. Und wie kann es je anders werden? Indem wir anfangen, unser Trauma zu heilen; jetzt ist das möglich.

Wenn wir einmal annehmen, es sei tatsächlich so, dass wir alle mehr oder weniger traumatisiert sind, dann können wir zu ahnen beginnen, was gerade geschieht, warum manche panische Angst vor Ansteckung haben, andere an Weltverschwörungen

glauben und ganz viele irgendwie irrationale Reaktionen zeigen, auf die eine oder andere Weise. Das Virus mit allem, was es in seinem Schlepptau gebracht hat,

triggert unser Trauma, auf eine Weise, die wir kaum mehr kompensieren können. Nutzen wir die Gelegenheit und stellen wir uns ihm! Denn in die Zukunft geht's nur mitten hindurch.

Wecken wir die Liebe in uns, die Liebe zu uns selbst und zu den Wesen, denen wir begegnen, seien es nun Menschen oder nicht. Denn auch Pflanzen und Tiere sind vom kollektiven Trauma betroffen. In welcher Gestalt ein Trauma auch daherkommt, es zeigt immer einen Mangel an Liebe an. Oder der Mangel an Liebe ist das Trauma, oder sein Ausdruck. Aus der Geistigen Welt bekommen wir die Hilfe, die notwendig ist, wenn wir uns auf den Weg machen, wenn wir den Mut aufbringen, unsere Herzen zu öffnen und zu fühlen, wie verwundet wir sind.

Über Wege aus dem Trauma und der innerpsychischen und sozialen Spaltung will ich im nächsten Newsletter schreiben. Über die Notwendigkeit, Angst-Narrativen zu widerstehen und Gestaltungsfähigkeit zurückzugewinnen. Im Trauma gibt es keinen Lernprozess, sondern nur Wiederholung, bis der Ausgang sichtbar wird.

„Denn wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“ (*Friedrich Hölderlin*)



*Cornelia Blume, Praxis Aquilegia*  
Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071 360286  
corn.blume@freenet.de – [www.cornelia-blume.de](http://www.cornelia-blume.de)