

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

Der nächste Jahreskreisfesttag ist gekommen: Lughnasad, wie ihn unsere keltischen Vorfahren nannten, Kräuterweihe oder auch Schnitterinnenfest.

Was tut die Schnitterin?

Sie prüft, was reif zur Ernte ist, und schneidet es ab. Damit gewährleistet sie, dass das, was auf dem Feld gewachsen ist, verwertet wird, für Nahrung, Heilung oder was auch immer, und nicht auf dem Halm verdirbt. Zugleich schafft sie Raum für Neues, das Feld kann wiederum bestellt werden, Neues gesät oder gepflanzt.

Ich frage also die Schnitterin in mir: Was ist jetzt reif? Was kann ich ernten? Was braucht noch Zeit und Zuwendung, damit es reifen kann? Oder ist da vielleicht schon Überreifes oder gar Verwelktes oder Verfaultes, das ich nicht zur rechten Zeit geerntet habe? Das muss ich dann zuerst beseitigen, damit es das, was gerade wachsen und reifen will, nicht erstickt oder ansteckt.

Die Frucht aber, die ich jetzt ernte, die darf ich auch feiern. Nach der Ernte wird gesungen, getanzt, getafelt und Freude und Kraft gesammelt für den nächsten Abschnitt des Weges – es werden wieder ein Winter, ein Frühling und ein neuer Sommer kommen.

Vielleicht ist diese Erntezeit in diesem so besonderen Jahr auch eine ganz besondere. Ich möchte ihr meine Aufmerksamkeit widmen, um zu erkennen, was Spreu und was Weizen, was gute Frucht und was Verdorbenes ist. Um den Weg freizumachen in eine Zukunft, die von Liebe, gegenseitiger Achtung und Fürsorge gekennzeichnet ist. Unter uns Menschen und unter allem, was lebt, Allem-was-ist.



## Gewöhnlicher Natternkopf, *Echium vulgare* L.

aus der Familie der Rauhbblattgewächse  
(*Boraginaceae*)

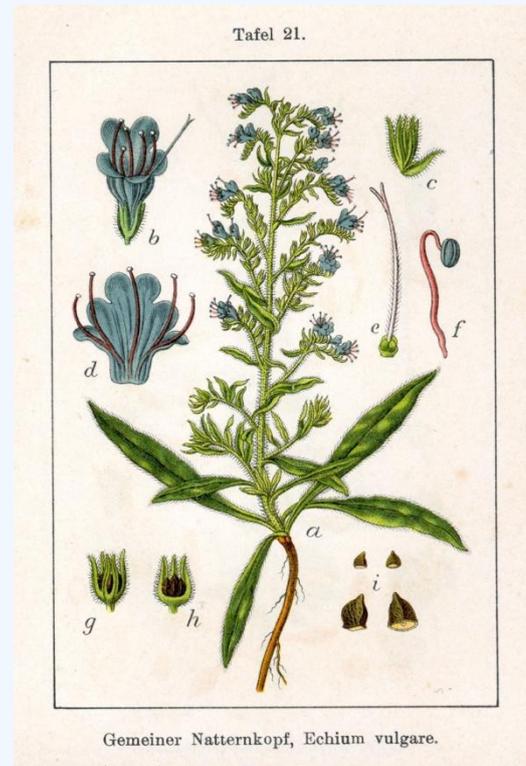
Mir ist aufgefallen, dass der Natternkopf immer häufiger an Wegrändern und Straßenböschungen zu finden ist. Da er eine hervorragende Bienenweide ist und auch viele Schmetterlingen anzieht (über 40 Arten!), wird er wohl häufiger ausgesät – und das ist eine gute Sache. Neben Klatschmohn und Johanniskraut oder Echtem Labkraut ist er eine Augenweide. Darum habe ich mir gedacht, dass es an der Zeit sei, ihn einmal vorzustellen, obwohl er keine große Heilpflanze ist.

Natternkopf ist eine zwei- oder mehrjährige krautige Pflanze. Als Speicherorgan bildet er manchmal eine Rübe aus, aber nicht alle Individuen tun das. Der Spross wird bis zu 100 cm hoch. Die immergrünen Blätter sind lanzettlich und bis zu 10 cm lang. Der Stängel ist steif und mehr oder weniger rund. Blätter und Stängel sind mit einer Art Borsten besetzt. Er wirkt ausgesprochen kraftvoll und wehrhaft.



Die Pflanze blüht von Ende Mai bis in den Oktober. Die Kronblätter sind 15 bis 22 mm lang, die Staubblätter noch länger, sodass sie über die Blüte hinausragen. Die Blüten sind fünfzählig und zunächst rosa oder violett, später verfärbt sie sich blau. Bestäubt werden sie – siehe oben! – von Bienen, Schwebfliegen und Faltern, die an der Blaufärbung erkennen, dass in der Blüte nichts mehr zu holen ist. Das heißt: Die Pflanze kommuniziert mit ihren Bestäubern. (Das gleiche Phänomen findet sich auch beim Lungenkraut.)

Der Nektar der Blüten enthält 25 % Zucker. Darum ist Natternkopf bei den Imkern sehr beliebt.





Die Pflanze enthält Allantoin und Pyrrolizidinalkaloide, weswegen sie schwach giftig ist. Die Pyrrolizidinalkaloide sind auch im Nektar und gelangen in den Honig, weswegen eine reine Natternkopftracht nicht zu empfehlen wäre – gibt es aber wohl auch nicht.

Wenn Du die Pflanze im Garten haben möchtest, säe sie im Frühling. Sie vermehrt sich durch Samen, die bei den Vögeln beliebt sind, für Kleinsäuger aber giftig. Verwendet werden die Blüten. Sie können dem Salat als Topping beigegeben werden. Sie wirken harn- und schweißtreibend. Gesammelt werden sie von Juni bis August. Früher hat man Natternkopf zum Schutz vor Schlangenbissen genutzt – daher der Name – und auch zur Heilung. Es ließe sich ein Tee bereiten gegen Husten und Lungenerkrankungen, aber dafür gibt es bessere Pflanzen.

Natternkopf liebt mageren Kalkboden in voller Sonne. Er ist auf trockenen und halbtrockenen Ruderalplätzen anzutreffen, auf steinigen Fluren, auch auf sandigen Plätzen. Er überlebt problemlos selbst auf schwermetallverseuchten Standorten. Wenn er auf zink- und bleibelasteten Flächen siedelt, erhöht das die genetische Vielfalt der Pflanze auf unbelasteten Flächen. Und das ist möglicherweise ein Hinweis auf ihre Botschaft. In den alten Kräuterbüchern wird Natternkopf kaum erwähnt, obwohl er in Europa einheimisch ist. Liegt das daran, dass seine Zeit jetzt erst kommt? Jetzt, da wir überall mit Schwermetallen im Boden, in Nahrungsmitteln, Kosmetika, im Trinkwasser usw. umgehen müssen? Verbreitet er sich darum jetzt so auffällig? Das wäre zu erforschen.

Er wird mit verschiedenen Trivialnamen genannt: Johanneskerze, Stolzer Heinrich, Blauer Heinrich, Himmelbrand, Starrer Hansl, Eisenhart, Weiberkrieg. Astrologisch werden ihm Mars (wegen seiner Wehrhaftigkeit), Saturn (wegen der steif-aufrechten Haltung?) und Uranus (wegen der Farbe? seiner Transformationskraft?) zugeordnet.

## **Trauma (2)**

Zur Sommersonnenwende hatte ich versprochen, über Wege aus dem Trauma zu schreiben. Das will ich jetzt einlösen. Es gibt viele Wege. Ich erzähle Euch erst einmal von meinem.

Den habe ich mir nicht ausgesucht. Er drängte sich mir auf. Ich folge der Spur des Schmerzes. Symptome, die mir mein Körper (oder meine Körperin, denn sie ist eindeutig weiblich) zeigt,





Lebensthemen, die sich durchziehen und keine Lösung fanden bisher, Sehnsüchte, die nicht verschwinden, obwohl (oder weil) sie immer unerfüllt blieben, einschneidende Ereignisse ...

Und irgendwie irgendwann wurde das alles an die Oberfläche gespült und so bedrängend, dass ich es definitiv anschauen musste.

Dann kamen die Augenblicke, in denen ich begriff: Da ist ein Trauma, da ist etwas in mein Zellgedächtnis eingeschrieben, an dessen Ursprung ich mich nur vage oder gar nicht erinnere, das ich durch Willenskraft oder eine Entscheidung nicht umschreiben kann, das mich immer wieder auf bestimmte Impulse, ob sie nun von außen oder aus mir kommen, mit Stresssymptomen antworten lässt.

Es dauerte bei jeder solchen Erkenntnis ein bisschen, bis ich anzuerkennen bereit war, dass es so ist. Mittlerweile geht das schneller, weil ich erfahren habe, dass dieser Akt der Anerkennung der erste Schritt auf dem Weg zur (Er-) Lösung ist.

Trauma erlebe ich wie einen Knoten, in dem die Fäden meines Lebens blockiert sind. Was macht das mit mir? Was fühle ich?

Zuerst fühlte ich gar nichts. Aber auch dies „gar nichts“ ist „etwas“, das ich erforschen, abtasten, beobachten kann. Wie sieht es aus? Hat es eine Farbe? Eine Oberflächenstruktur? Eine Gestalt? Was geschieht damit, wenn ich es beobachte und dabei einfach weich atme, vielleicht den Atem zu dem „etwas“ hinströmen lasse?



Dauerstress ist ein Ungleichgewicht in der Zusammenarbeit der beiden Teile des vegetativen oder autonomen Nervensystems, ein Ungleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Der Sympathikus feuert und lässt nicht locker. Der Parasympathikus, der uns in Entspannung, Regeneration, Heilung führt, bekommt keine Chance.

Darum hatte ich lange Schlafstörungen. Wenn ich meditieren wollte, gelang es mir

nicht, zur Ruhe oder in die Stille zu kommen. Ich hatte das Empfinden, mich nirgends richtig niederlassen zu können, war immer wie auf dem Sprung. Ich fühlte mich nie einfach entspannt und wohl in meiner Haut. Es gipfelte darin, dass ich mich in meiner Körperin nicht sicher fühlte.

An diesem Punkt bin ich gerade. „Des Pudels Kern“ beginnt sich zu zeigen.

Voraussetzung für diese Erkenntnisse war, konsequent auf Projektion zu verzichten. Solange andere an meinem Unbehagen „schuld sind“, kann ich nicht an diesen Punkt kommen. Ich bleibe dem Opferstatus verhaftet. Ich bin aber kein Opfer. Andere spiegeln mir, was in mir ist, damit ich es sehen kann. Mein Gesicht sehe ich ja auch im Spiegel nur.



Und dann kam der zweite wichtige Schritt: Ich muss es nicht allein schaffen. Ich nehme Hilfe an, wo ich sie bekommen kann. Das kann ein Gespräch unter Freundinnen sein, aber auch professionelle Hilfe durch eine verständnisvolle Heilpraktikerin oder Ärztin, einen Heiler, eine Psychotherapeutin, einen Masseur oder eine der neuen Schamaninnen oder spirituellen Lotsen, wie es sie jetzt immer mehr gibt. Was auch immer Du brauchst, Du wirst die richtige Hilfe finden.

Ein wichtiges Werkzeug, das ich selbst in der Hand habe, ist mein Atem. Mir wird immer bewusster, in welchen Situationen er blockiert ist. Ich kann mit ihm arbeiten. Ich habe mich als Sängerin und Stimmcoach seit fünf Jahrzehnten mit dem Atem beschäftigt. Ich weiß, wie „es geht“. Das heißt aber nicht, dass er von selber so läuft,



seit mein Trauma an die Oberfläche geblubbert ist. Er läuft nicht, wie er ohne Trauma könnte. Aber wenn ich mich ihm zuwende, kann ich ihn dahin führen. Und dann wird er zum Hilfsmittel, um spürend, fühlend, lauschend, fragend mich meinen Verletzungen und Verwüstungen zu nähern.

Wenn ich die Wunde fühle und währenddessen atmend und liebevoll präsent bleiben kann, beginnt sie zu heilen.

Das hört sich alles mühsam und anstrengend und wenig freudvoll an? Für mich wäre es wesentlich anstrengender und sogar gefährlich gewesen, mich nicht auf diesen Weg einzulassen, da ich im Begriff war, ernsthaft zu erkranken. Und so häute ich mich jetzt, wie eine Zwiebel, und löse eine Schale traumatischer Erfahrung nach der anderen von mir ab.

Ich will in meine Kraft kommen, mich hier auf der Erde vollständig inkarnieren und zu Hause fühlen und die Gaben, die ich mitgebracht habe, ganz und gar verschenken an die Welt. Ich nähere mich dem Schritt für Schritt, Zwiebelschicht für Zwiebelschicht. Ich habe keine Ahnung, wie weit es noch ist. Aber ich vertraue.

Es gibt auch allerhand Pflanzen, die die Traumaheilung unterstützen. Darüber will ich im nächsten Brief schreiben. Einige siehst Du auf den Bildern in diesem Brief schon.

In Liebe,

***Cornelia***



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