

Liebe Leserin, lieber Leser!

Heute ist Sonntag, der 4. Advent. Ich habe vier Kerzen angezündet auf dem Adventskranz. Übermorgen, am 21. Dezember um 16:55 Uhr ist Wintersonnenwende. Wir durchschreiten den tiefsten Punkt der Sonnenbahn. Das Licht wird wieder wachsen. Ich sehne mich nach Licht ...

Vor meinem Blick bilden sich hie und da Lichtnester. Ich halte Ausschau nach ihnen und entdecke sie überall. Ich nehme in mein Herz, was ich sehe, und fühle den Segen darin. Da entfaltet sich das neue Leben bereits. Es gibt Lichtfäden zwischen den einzelnen Nestern, und es gibt auch Lichtfäden zwischen den Nestern und der Erde und auch zum dunklen Nachthimmel hin. Manche Nester sind klein: Da leuchtet nur ein einzelnes Herz oder zwei. Andere sind so groß, dass es Hunderte sein müssen.

Und wenn ich eine Weile still schaue, taucht immer wieder ein neues Nest im Bild auf, das dank der Lichtfäden sich in das entstehende Netz einfügt. Ab und zu saust eine Sternschnuppe herab und taucht in eines der Nester ein. Auch Nordlichter sind in der Ferne zu sehen. Was für eine Nacht! Unten| das Netz der Lichtnester, oben die Sterne, in der Ferne Aurora borealis – so schön!



Erhaben! Feierlich! Ich kann mich nicht sattsehen. Ich möchte die Nester zählen, aber das geht nicht – es sind zu viele, und es kommen ja alle paar Augenblicke welche dazu. Ich gebe den Versuch erleichtert auf und mich ganz dem Schauen hin.

Und siehe da: Da taucht ein anderes Licht am Himmel auf, das rasch näher kommt. Ein Komet? Nein, die Gestalt eines Engels tritt aus dem Licht hervor, so wie wir uns halt einen Engel vorstellen. Er bleibt schwebend stehen über dem Schauspiel, das eben mich noch in Bann hielt. Dann hallt seine Stimme durch den dunklen, stillen Raum: „Fürchtet euch nicht! Alles ordnet sich neu. Große Dinge werden immer von Chaos begleitet. Lasst euch nicht beirren! Bald wird sich der Staub legen, und ihr werdet das neue Bild sehen. Friede sei mit euch! Ich bin Michael, Hüter der Erde auf ihrem Weg in die neue Zeit. Seid auch ihr Hüterinnen der Erde! Der Weg ist gebahnt. Alles wird gut.“

Die Gestalt tritt zurück in den Lichtfleck, der langsam verblasst und den Blick auf das herrliche Netz wieder freigibt. Im Osten geht die Sonne auf.

Europäische Stechpalme – *Ilex aquifolium* L.

Die Stechpalme, ein aufrechter, ein- oder mehrstämmiger Strauch oder Baum, wird 1 bis 15 m hoch, je nach Standortbedingungen, und kann bis zu 300 Jahre alt werden. Sie ist immergrün – wie der Efeu oder die Mistel, die anderen Wintergewächse – , sie fruchtet im Winter und ihre Blätter zeigen unterschiedliche Gestalt, je nachdem wie weit unten oder oben an der Pflanze sie wachsen. Unten sind sie beidseits mit bis zu sieben Dornen besetzt; je weiter oben sie wachsen, desto weniger Dornen haben sie (vielleicht weil Fraßschäden oben nicht zu befürchten sind?).

Die jungen Zweige sind grün und behaart und werden kahl mit dem Altern. Die Rinde des Stammes bleibt auch lange grün und bildet sich erst spät zur schwarzgrauen Borke um.



Die Stechpalme ist zweihäusig getrenntgeschlechtlich. Sie blüht Ende Mai oder im Juni. Die Blüten sind vierzählig oder auch fünfzählig und werden hauptsächlich durch Bienen bestäubt. Die Früchte reifen ab Oktober.

Obwohl die Pflanze so wehrhaft scheint, leidet sie doch häufig unter Wildverbiss. Die Samen werden von Vögeln verbreitet, vor allem Amseln, Drosseln, Rotkehlchen und Mönchsgrasmücken. Die Früchte enthalten Giftstoffe, die den Vögeln aber offenbar nichts ausmachen. Als Futterquelle für die Vögel spielt die Stechpalme eine bedeutende Rolle, wo sie vorkommt, da die Früchte den ganzen Winter über an der Pflanze bleiben können, ohne zu verderben.

Die Stechpalme liebt nährstoffreiche, kalkarme, lockere oder steinige Lehmböden. Zu viel Licht mag sie nicht und wächst deshalb bevorzugt im Unterholz von Mischwäldern. Da sie sich auch über Wurzelsprosse vermehrt, bildet sie oft größere Bestände, wo sie sich einmal niedergelassen hat. In unserer Gegend findet sie sich z.B.

im Schwarzwald, im Allgäuer Voralpenland und in Vorarlberg. Sie steht in Deutschland unter Naturschutz. Volkstümliche Namen für die Stechpalme sind Christdorn, Hülse(nstrauch), Walldistelstrauch, Schradellaub. Man findet diese Namen in Ortsnamen wie Hülsenbeck, Hüllhorst oder dem Geburtsort von Annette von Droste-Hülshoff. Auf Englisch heißt der Baum Holly; also ist Hollywood eigentlich ein Stechpalmenwald.



Holly – das klingt so ähnlich wie holy, heilig. Und so ist auch die Stechpalme in den angelsächsischen Ländern als Weihnachtsschmuck das Symbol für die Wiedergeburt des Christusbewusstseins in unseren Herzen.

Edward Bach, der die sog. Bach-Blütenessenzen entwickelt hat, sah in der Holly-Essenz (Bach-Blüte Nr. 15) das Prinzip der Liebe verkörpert. Und also hat die Essenz das Potential, uns wieder mit der allgegenwärtigen Liebe zu verbinden, wenn wir aus dieser Verbindung herausgefallen sind.

Während Edward Bach seine Essenz mit den Blüten herstellte, werden in der Volksheilkunde ansonsten die Blätter und die Rinde verwendet. Der Tee wirkt fiebersenkend. Er wird kalt angesetzt, erhitzt und dann abgeseiht. Man kann auch die Rinde in Rotwein ansetzen. Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Ilexin, Theobromin, Coffein, Vanillin, Mineralien und Pektine.



Das Holz der Stechpalme wurde gern in der Kunsttischlerei verwendet. Goethes Spazierstock war aus Stechpalmenholz und nicht zuletzt Harry Potters Zauberstab. Der Namensteil „Palme“ rührt daher, dass Stechpalme mangels anderer immergrüner Zweige früher gern an Palmsonntag verwendet wurde.

Dies bezeugt Goethes Vers:

*Im Vatikan bedient man sich
Palmsonntag echter Palmen.
Die Kardinäle beugen sich
und singen alte Psalmen.
Dieselben Psalmen singt man auch,
Ölzweiglein in den Händen,
Muß im Gebirg zu diesem Brauch
Stechpalmen gar verwenden.*

Und schon vor der Eroberung Britanniens durch die Römer war es Sitte, die Wohnstube mit beerentragenden Stechpalmenzweigen und Efeuranken (männliches und weibliches Prinzip) zu schmücken als Symbol für die Fortdauer des Lebens über den Winter/Tod hinaus.

Das Gleichgewicht halten

In der Mitte bleiben ... gelassen sein ... vertrauen ... Das, lese und höre ich immer wieder, sei das Rezept, um gut durch diese herausfordernde Zeit zu kommen. Wie aber geht das? Ich erzähle Dir mal, was ich zu dem Thema herausgefunden habe. Vielleicht kann Dir irgendetwas davon nützlich sein.

Der Kern von allem ist für mich zu wissen, dass alles, was es gibt, vom Staubkorn bis zu uns Menschen, aus der Quelle entsprungen ist und nach wie vor Teil von ihr – dass es nichts gibt, was nicht göttlich wäre, auch wenn es oft so gar nicht danach aussieht. Und der Stoff, aus dem das alles gemacht ist, ist Liebe. Teil der göttlichen Grundausstattung aller Wesen ist der freie Wille. Der wird von der Quelle immer gewährleistet. Darum können sie sich auch von der Liebe abwenden oder gar (scheinbar) ganz abtrennen. Mehr oder weniger tun das alle Menschen, und das ist Teil unserer *conditio humana* in dieser Zeit, deren Ende wir gerade erleben. Das hat also nichts mit Schuld zu tun: es gehört zu unserem Weg hier, dass wir lieblos und schädigend handeln können und es auch tun, dass wir diese Erfahrungen auch machen.

Jetzt ändern sich die Rahmenbedingungen. Bisher galt für die meisten von uns, dass wir uns an unsere göttliche Herkunft nicht erinnern konnten, was die Voraussetzung für diese Erfahrungen war. Mit den Veränderungen, die gerade geschehen, werden wir aber immer deutlicher daran erinnert, dass uns nicht die Wahrheit über uns erzählt wurde. Wir sind nicht klein, nicht macht- und hilflos, nicht sündig ... Und dieser Wandel geschieht, ob wir ihn bemerken oder nicht, ihn unterstützen oder bekämpfen – nicht wir entscheiden darüber, ob er geschieht. Allerdings haben wir Einfluss darauf, wie und wie schnell er vor sich geht. Da kommt es darauf an, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten: darauf, wohin wir wollen, oder darauf, was wir nicht mehr wollen, auf Freude, Fülle, Liebe, Gemeinschaft, Hingabe, Sinn oder auf Schmerz, Mangel, Verteidigung, Konkurrenz, Kampf, Leere. Das Universum, mit dem wir Eins sind, schickt uns immer die Qualität, deren Schwingung wir aussenden; das kann nicht anders sein.



Wie also gelassen, in der Mitte, im Vertrauen bleiben?

Du kannst Dir immer wieder sagen, dass alles, was geschieht, in der göttlichen Ordnung ist, denn sonst wäre es nicht – auch das „Böse“. Das gibt Dir mehr Gelassenheit. Du kannst Dir Deine Gedanken und Gefühle ansehen

und schauen, welche Schwingung Du aussendest. Ist es die Qualität, die Du erfahren möchtest? Nein? Dann denke etwas anderes. Auf die kosmischen Gesetze ist Verlass. Wenn es zu turbulent zugeht, in Dir oder um Dich herum, so kannst Du versuchen,

etwas Abstand zu nehmen und die Lage aus der Vogelperspektive zu betrachten. Das bringt mehr Klarheit.

Vertrauen ist nach meiner Erfahrung nicht etwas, das ich einmal und für immer habe. Es ist ein Geschenk, für das ich mich in jedem Augenblick wieder entscheiden kann. Ist das ein Widerspruch? Kann ich mich für ein Geschenk entscheiden? Ja. Das Geschenk ist nämlich immer da, ich muss es nur sehen und annehmen.

Wenn Du das Vertrauen entdeckst, kannst Du auch feststellen, dass Du immer weißt, was zu tun ist, ob es im Außen irgendetwas gibt, was Deinen Einsatz wünscht, oder ob es besser ist, gerade bei Dir zu bleiben, „in Dich zu gehen“ und zu klären, was da ist. Es gibt eine Instanz in Dir, die alles weiß. Wenn Du Dich entschließt, auf sie zu vertrauen, wird sie zu Dir sprechen – oder, besser gesagt: Du wirst sie zu hören lernen. Denn sie spricht schon immer zu Dir.

Von einer Freundin habe ich gelernt: Fake it until you make it. Das war ein guter Rat. So zu tun, als sei ich gelassen, als vertraute ich, und dann zu beobachten, wohin mich das führt, ist hilfreich.

Ich wünsche Dir gesegnete Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr!

Cornelia



„Aquilegia“ – Oase für WiederEinStimmung
Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen
Tel. 07071 360286, corn.blume@freenet.de, www.cornelia-blume.de