



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

Es ist nicht zu übersehen – und natürlich auch für die anderen Sinne unleugbar –, dass wir mitten im Vollfrühling sind: Der Flieder blüht, in den Wäldern der Bärlauch, Anemonen, Veilchen, Scharbockskraut sind verwelkt. Die Kirschblüte ist vorbei, dafür stehen die Apfelbäume in voller Pracht.

Um diese Zeit feierten unsere Ahnen den Sommeranfang. Im keltischen Kulturkreis hieß das Fest Beltane. Es ist einer der sog. Kreuzvierteltage.

Die Jahreskreisfeste orientieren sich zum Teil am Sonnenlauf und zum Teil an den Mondphasen. Die Sonnenfeste sind uns geläufig. Es sind dies die beiden Tag- und Nachtgleichen im März (Ostara) und September (Mabon) sowie die Wintersonnenwende (Jul) und die Sommersonnenwende (Litha). Da sich auch unser Jahr heute am Sonnenlauf orientiert, haben diese vier Eckpunkte des Jahres (annähernd) feste Daten: Ostara ist immer am 19., 20. oder 21. März, Lammas am 21., 22. oder 23. September, Jul am 20. oder 21. Dezember und Litha am 20. oder 21. Juni. Im Laufe der Christianisierung unserer Kultur wurde aus Jul Weihnachten und aus Litha der Johannistag. Das Weihnachtsdatum leitet sich vom römischen Fest des Sol invictus, der unbesiegbaren Sonne her. Dass es nicht mehr mit unserem Sonnwenddatum identisch ist, hat astronomische Gründe. Dasselbe gilt für den Johannistag, der dem Christgeburtstag genau gegenüberliegt im Jahreskreis.

Aus Ostara wurde Ostern; das Osterdatum orientiert sich interessanterweise sowohl am Sonnen- wie am Mondlauf: der erste Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang. Mabon ist ein bisschen verlorengegangen; „Nachfolger“ sind Michaeli und die Erntedankfeste.

Die Kreuzvierteltage orientieren sich am Mondlauf. Imbolc ist der Vollmond in zweiten Monat nach der Wintersonnenwende, Lammas der Vollmond im achten Monat und Samhain der Neumond (oder besser Schwarzmond) des elften Monats. Bei Beltane gibt es verschiedene Meinungen: entweder ist es der Neumond des fünften Monats oder dessen Vollmond. Mir leuchtet letzteres mehr ein. Das wäre dann in diesem Jahr der 16. Mai.

Imbolc ist zu Mariä Lichtmess geworden (2. Februar), Samhain zu Allerheiligen/Allerseelen (1. und 2. November), die anderen beiden Feste wurden Maria geweiht: Mit dem 1. Mai beginnt der Marienmonat. Im August ist Mariä

Himmelfahrt (15. 8.), der Tag der Kräuterweihe. Ein Nachhall von Beltane findet sich aber noch im „Tanz in den Mai“, der glücklicherweise unaustilgbar war.

Ja, und da sind wir jetzt angekommen im Kreislauf des Jahres. Lasst uns das Leben feiern – wir haben allen Grund dazu, gerade jetzt!

### **Die große Brennnessel – *Urtica dioica* L.**

aus der Gattung der Brennnesseln (etwa 30 Arten fast weltweit)

Jetzt sprießt sie wieder überall! Gewiss: Sie unbedacht anzufassen oder gar in einen Horst hineinzufallen ist nicht unbedingt ein Vergnügen – es sei denn, man sucht Linderung bei Gelenksbeschwerden. Doch auch dann ist es eine Rosskur und nicht einfach angenehm.

Die Brennnessel ist eine höchst mächtige Pflanze. Nicht nur ist sie zäh und ausdauernd und widersetzt sich jedem Versuch, sie dort, wo sie sich einmal niedergelassen hat, wieder zu vertreiben. Sie ist auch eine ganz wunderbare Heilpflanze. Verwendet werden die jungen Sprosse, die Blätter, die Samen und die Wurzeln.

Und ist es nicht großartig, dass jetzt wieder unser Mittagessen im Wald und auf der Wiese wächst? Soll ich Dir ein Rezept verraten?

*Schwitze eine große Tasse ungeschälten Rundkornreis in etwas Olivenöl an und gieße das doppelte Volumen an Flüssigkeit – gemischt 3:1 aus Wasser und Weißwein – dazu. Würze mit Salz und lass‘ den Reis bei niedriger Hitze köcheln. Schneide zwei große Hände voll junger Brennnessel-Triebe in Streifen und zwei Frühlingszwiebeln in Ringe. Hacke etwas Knoblauch fein und dünste alles zusammen in einer Casserolle mit Olivenöl. Nimm eine zweite Pfanne und brate eine Handvoll Löwenzahnknospen (sie müssen noch ganz geschlossen sein) in Olivenöl an . Wenn der Reis gar ist, füge Hafer- oder Sojasahne zu den Brennnesseln dazu, würze mit Salz und Pfeffer, hebe den Reis unter und streue die Löwenzahnknospen sowie einige geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne darüber. Guten Appetit!*

*(Die Menge reicht für 2 Personen.)*

Die Brennnessel gehört zu den Ruderalpflanzen und zeigt einen stickstoffreichen Boden an. Sie ist ein Zivilisationsfolger. Sie ist nicht nur für Menschen nahrhaft und gesund, sondern auch für die Raupen einiger Schmetterlinge ganz unverzichtbar: zum Beispiel die Raupen des Tagpfauenauges und des Kleinen



Fuchs es ernähren sich nur von ihr. Wenn Du an die Schmetterlinge denkst, stimmt Dich das vielleicht versöhnlicher und Du reißt sie nicht mehr aus, wenn Du sie im Garten findest.

Warum brennen Brennnesseln? Am Stiel und auf den Blattoberseiten befinden sich sogenannte Brennhaare, in deren Spitzen Kieselsäure eingelagert ist, die die Haare starr und brüchig wie Glas macht. Bei Berührung brechen die Haarspitzen ab und hinterlassen eine Bruchstelle, die scharf ist wie eine Kanüle, in die Hautoberfläche eindringt und Ameisensäure hineinspritzt. Außerdem enthält der Brennsaft



Natriumformat, Acetylcholin, Serotonin und Histamin. Die Ameisensäure bewirkt das Brennen und die Quaddeln. Eine sehr wirksame Waffe gegen Fressfeinde. Aber auch eine sehr wirksame Medizin bei rheumatischen Beschwerden. Wenn Sie sich trauen, kannst Du Deine schmerzenden Gelenke direkt mit der frischen Pflanze abreiben.

Die Brennnessel ist auch sehr mineralreich. Sie enthält reichlich Mangan, Magnesium, Kalzium, Kieselsäure und Eisen, außerdem Vitamin A und C, Flavonoide und viel Chlorophyll. Für Eisen gilt sie als Einschleuserpflanze, d.h. sie hilft dem Körper, Eisen aufzunehmen.

Sie ist eine wichtige Pflanze für die Frühjahrskur. Der Tee, einige Wochen kurmäßig getrunken, vertreibt die Wintermüdigkeit und hilft, Stoffwechselschlacken auszuspülen. Darauf beruht u.a. ihre Wirkung bei Gicht, Rheuma und Diabetes.

Sie regt auch die Tätigkeit der Nieren an und reguliert die Verdauung.

Essbar sind auch die Samen. Wenn Du sie nicht selbst sammeln kannst, kannst Du sie auch in Kräuterläden oder Apotheken kaufen. Man gab sie früher den Pferden ins Futter, damit sie ein glänzendes Fell bekommen und beim Verkauf besser aussehen. Du kannst Dir die Samen natürlich auch für Deinen eigenen Haarwuchs zunutze machen. Sie schmecken gut, wenn man sie übers Müsli streut oder in Joghurt gemischt isst. Brennnessel-Tinktur kannst Du verdünnt als Haarwasser zum Einmassieren in die Kopfhaut verwenden.

Und schau Dir die Pflanze mal ganz genau an, wenn sie zu blühen beginnt, vielleicht sogar mit der Lupe: Die Blüten besitzen eine ganz eigene Schönheit, auf die gewöhnlich niemand achtet.

## **FRIEDEN**

Eine Frage, die mich derzeit umtreibt, ist die, wie ich dem Frieden am besten dienen kann. Ich bin zu der (vielleicht vorläufigen) Überzeugung gelangt, dass das Wichtigste sei, selbst im Innern in Frieden zu sein.

Solange es irgendetwas gibt, sei es im Innern oder Außen, womit ich nicht in Frieden bin, kann ich nicht dem Frieden dienen.

Das klingt jetzt sicher sehr rigoros. Ich glaube einfach, dass es so ist. Denn es lässt sich überall beobachten. Das schließt freilich nicht aus, dass es sinnvoll und nötig sein kann, sich in Wort und Tat für den Frieden einzusetzen, an einer Demonstration teilzunehmen, auch zivilen Ungehorsam in Betracht zu ziehen. Das ist alles wichtig. Aber entscheidend ist die innere Arbeit, die ich leiste.

In Frieden kommen mit mir selbst und mit der Welt, wie sie nun einmal ist, heißt nicht, dass ich alles gutheiße, was da so zu beobachten ist. Die Frage ist aber, wohin ich meine Energie schicke. Ich beobachte mich und prüfe, an welchen Punkten ich mit den Handlungen bestimmter Personen und den daraus folgenden Geschehnissen in Resonanz gehe, und versuche, diese Verbindungsfäden aufzulösen. Erst wenn mir das gelingt, füttere ich das, was ich nicht will, nicht mehr mit meiner Energie. Mit dieser Arbeit bin ich eigentlich ausgelastet. Aber ich komme voran.

Manche einschlägige Nachrichten nehme ich inzwischen zur Kenntnis, ohne dass sie mich in Angst oder Abwehr treiben. Sie kommen mir vor, als erreichten sie mich von einem fernen Planeten – was nicht heißt, dass mich die Schicksale oder Betroffenheiten dahinter nicht berührten. Bei anderen Nachrichten bin ich noch nicht so weit. Work in progress ...

Und wie geht es Dir? Wenn Du magst, erzähle mir von Deinem Prozess. Ich spreche Dir aus vollem Herzen den Segen zu, den die Geistige Welt für jede und jeden von uns bereithält.

Es grüßt Euch von Herzen

***Eure Cornelia***

P.S.: ... und für diejenigen unter Euch, die damit etwas anfangen können, noch eine Geschichte von Charles Eisenstein, die Ihr Euch unter folgendem Link anhören könnt:

[https://youtu.be/IrT5GH\\_q\\_\\_Q](https://youtu.be/IrT5GH_q__Q)

*„Frau Holle's Garten“, Oase für Wohlbefinden und Entfaltung  
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)*