



Liebe Leserin, lieber Leser!

Lughnasad, das Schnitter*innen-Fest.

Manche haben es am 1. August gefeiert, für mich ist es dieses Jahr am 12. August. Warum? Die acht Jahreskreisfeste gruppieren sich in vier Sonnenfeste – Frühlings- und Herbstäquinoktium, Sommer- und Wintersonnenwende – und vier Mondfeste, nämlich die sog. Kreuzvierteltage. Von denen fallen Imbolc, Beltane und Lughnasad auf den Vollmond des zweiten, fünften bzw. achten Mondmonats und Samhain auf den Neumond des elften Monats. (Lughnasad legen auch manche auf den abnehmenden Mond des 8. Monats.) Die Daten wandern also von Jahr zu Jahr. Das ist vielleicht ein bisschen kompliziert – und darum halten sich viele, die die Jahreskreis-Feste feiern, an fixe Daten: 1. oder 2. Februar, 1. Mai, 1. oder 2. August und 1. November. Mir ist im Laufe der Jahre aufgefallen, dass die besonderen Qualitäten der Feste sich eher an den Tagen manifestieren, die ich nach den Mondberechnungen ermittelt habe, am deutlichsten bei Imbolc und Samhain. Aber da gibt's natürlich kein „muss“, sondern jede*r kann das halten, wie er/sie will.

Das Schnitter*innenfest ist jedenfalls auch ein Erntedank-Fest. Was ernte ich gerade, auf den verschiedenen Ebenen, auf denen ich die Frage beantworten könnte. Auf

jeden Fall so viele Tomaten, wie ich noch nie hatte, wobei ich immer die gleiche Anzahl Pflanzen setze. Dieses Jahr beschenken sie mich besonders reich. Es gibt auch die eine oder andere Erkenntnis, die in diesem Jahr – oder den letzten zweieinhalb Jahren – mir geschenkt wurde. Dann kleine Schritte auf dem Heilungsweg, für die ich dankbar bin. Neue Freundschaften. Aber es gibt auch einiges, was ich abschneiden und nicht weiter mitschleppen will, so die Reste vom Opfer- und Mangelbewusstsein sowie die Idee, es allen recht machen und immer funktionieren zu müssen.

Ich gehe meinen eigenen Weg, zusammen mit anderen, die ebenfalls ihren eigenen Weg gehen. Ja, das macht mir auch Angst, und die darf da sein. Ich will nicht mehr das Objekt fremder Interessen sein, und ich will immer genauer hinschauen, wo ich das – sozusagen aus Versehen, also aus Unbewusstheit – immer noch erlaube.

Die Reise durch den kommenden Winter wird sicherlich spannend werden. Doch wir erhalten Unterstützung „von oben“, dessen bin ich mir sicher, wenn wir sie annehmen wollen.

Sei herzlich begrüßt von

Cornelia



Echte oder Gewöhnliche Goldrute (*Solidago virgaurea* L.)

Die Goldrute ist eine ausdauernde krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Sie wird zwischen 10 und 100 cm hoch, meist ungefähr 40 bis 50 cm. Der Stängel ist unverzweigt, die Blätter gegenständig, eiförmig, am unteren Sprosssteil gestielt, oben sitzend und selten ganzrandig, meistens unregelmäßig gezähnt. Goldrute blüht von Juli bis Oktober. Die einzelnen Blütenkörbchen sind 6 bis 10 mm lang, die 6 bis 12 Zungenblüten, die nach außen gebogen sind, bilden einen Blütendurchmesser bis zu 15 mm.

Die Bestäubung erfolgt durch Hummeln, Schwebfliegen und Schmetterlinge. Auch Selbstbestäubung ist möglich. Die Samen werden durch den Wind und durch Ameisen verbreitet oder haften am Fell vorbeistreifender Tiere.

Die Goldrute mag trockene nährstoffarme Böden und sonnige Standorte. Sie gedeiht in lichten Laufwäldern, an Wald-, Gebüsch- und Wegrändern und auf Magerrasen; auf der Schwäbischen Alb ist sie hie und da zu finden.

Sie ist ein hervorragendes Nieren- und Blasenheilmittel und wird auch bei Rheuma eingesetzt. Im Mittelalter hat man sie darüberhinaus zur Wundheilung verwendet. Sie enthält Phenolglykoside, Saponine, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Diterpene, Nikotinsäure, Natrium. Sie wirkt diuretisch, d.h. sie kann dank der Saponine Bakterien und Kristalle aus dem Nieren-Blasen-System ausschwemmen. Außerdem ist sie entzündungshemmend, krampflösend und schmerzstillend. Sie vermindert die Permeabilität der Gefäßwände. Auch bei Fastenkuren ist sie hilfreich, weil sie gelöste Giftstoffe ausleitet. Und sie unterstützt die Nieren beim Wiederaufbau geschädigten Gewebes.

Gesammelt werden die Spitzen des blühenden Sprosses. Du kannst sie frisch oder getrocknet für Tee verwenden. Nimm 2 Teelöffel auf ¼ Liter Wasser. Du kannst den Tee entweder als Aufguss bereiten und 10 Minuten ziehen lassen oder kalt ansetzen, erhitzen und dann nur noch kurz ziehen lassen. Empfohlen werden 3 Tassen pro Tag. Der Tee schmeckt recht herb, wengleich die Blüten süß duften. Solidago gibt's auch in homöopathischer Zubereitung, als Tinktur und in verschiedenen spagyrischen Präparaten.

Wenn Du sie im Garten ansiedeln willst, säe sie im Frühjahr aus. Wurzelstöcke werden zur Vermehrung zwischen Oktober und März geteilt.

In Europa ist inzwischen die **Kanadische Goldrute** (*Solidago canadensis*) viel verbreiteter. Sie ist vor 1648 als Neophyt nach Europa gekommen und hat sich in den letzten 100 Jahren invasiv verbreitet, sodass sie die Echte Goldrute inzwischen vielerorts verdrängt. Ihrer Ausbreitung haben Schäden an Böden und Landschaft Vorschub geleistet.

Sie ist eine Ruderalpflanze und wächst auf Brachflächen, Bahnanlagen, an Gewässerrändern und in Auwäldern. Sie mag tiefgründige Sand-, Ton- und Lehmböden. In den Bergen ist sie bis 1200 m zu finden. Sie vermehrt sich wie die einheimische Goldrute und zusätzlich durch unterirdische Ausläufer, was sehr effektiv ist. Sie beschleunigt durch ihre Ausbreitung den Artenwandel. Sie hat deutlich kleinere Blüten, dafür wird sie bis zu 200 cm hoch. Sie ist ein





Wintersteher, d.h. ihre welken Samenstände sind noch den ganzen Winter über zu sehen.

Medizinisch ist sie ebenso verwendbar wie die Echte Goldrute. Außerdem ist sie eine ergiebige Bienenweide. Beide Goldrutenarten können zum Färben von Wolle und Baumwolle benutzt werden. Sie ergeben einen goldgelben Farbton.

Volkstümliche Namen der Echten Goldrute sind Petrusstab, Heidnisch Wundkraut, Goldene Jungfrau oder Fuchsschwanz.

Vertrauen

Was auf der individuellen Ebene gilt, gilt freilich auch auf der Ebene der Gemeinschaft oder gar der Menschheit. Wir ernten jetzt – im Guten wie im Bösen, oder besser: an Lebensförderlichem wie Lebensfeindlichem – das, was wir in den letzten Jahrzehnten und Jahrhunderten gesät haben, wir persönlich, alle anderen, die hier auf der Erde sind und denken, fühlen, handeln, unsere Vorfahren, die, in denen unsere Seelen sich bei anderer Gelegenheit verkörpert hatten.

Die Erfahrung, dass das Leben sich nicht unter Kontrolle bringen lässt, dass jeder Versuch dazu schließlich zerstörerisch wirkt – diese Erfahrung haben wir jetzt in überreichem Maße gemacht. Müssen wir in diese Richtung noch weiter gehen? Nein! Wir können jetzt zur Abwechslung uns einmal der Erfahrung hingeben, wie es ist, dem Leben zu dienen.

Noch mehr Kontrolle, wie's manche versuchen, bringt uns hier nicht weiter, sondern führt nur noch tiefer in den Abgrund.

Für Umkehr, einen Richtungswechsel sei es womöglich zu spät, denkst Du vielleicht. Das Leben geht nicht unter, es kann sich jederzeit regenerieren, wenn wir uns neu ausrichten, diesmal im Einklang mit allem, was mit uns hier ist, und in Übereinstimmung mit der kosmischen Ordnung. Und die Welt wird uns antworten. Dazu müssten wir anerkennen, dass es so eine Ordnung gibt. Wir können unsere besonderen Fähigkeiten als Menschen nutzen, um zu Hüterinnen und Hütern der Erde zu werden. Wir können uns ab jetzt bei jeder unserer Entscheidungen fragen:

Ist es liebevoll?

Dient es dem Leben?

Handle ich in Respekt vor der kosmischen Ordnung, so wie ich sie bis jetzt erkennen kann?

Oder – in Anlehnung an Immanuel Kant – wäre es im Interesse dieser Ordnung wünschenswert, dass alle so handelten?

Bedenke dabei, dass Du nicht allein „die Welt retten“ musst – also bitte keinen moralischen Rigorismus mehr! Davon hatten wir jetzt genug in den letzten Jahren. Was Du tust, soll auch für Dich selbst liebevoll sein – sonst ist es Illusion. Und es soll auch niemand unter Druck gesetzt werden, Du nicht und andere nicht, sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten. Was aus Not und nicht aus Liebe getan ist, funktioniert nicht in der neuen Welt, in die wir wollen.

Für diese Neuorientierung, die wir als Kollektiv jetzt vornehmen dürfen, brauchen wir Vertrauen. Vertrauen zuerst in uns selbst, in unsere Fähigkeiten, Vertrauen, dass wir gut und gewollt sind, so wie wir sind, dass wir uns nicht rechtfertigen müssen für unsere Existenz, uns nicht verbiegen oder unterwerfen müssen, sondern genau so sein dürfen und sollen, wie wir sein wollen.

Vertrauen aber auch in unsere Mitmenschen, die ebenfalls so sein dürfen, wie sie sein wollen. Vertrauen in das Leben, das es grundsätzlich gut mit uns meint und unser Wachstum fördert, unsere Entfaltung.

Vertrauen heißt natürlich nicht, alles zu glauben, was uns so aufgetischt wird. Da heißt es wachsam bleiben und lernen, die Geister zu unterscheiden.

Zu all dem ist es hilfreich anzuerkennen, dass wir nicht die letzte Instanz sind. Siehe oben: Es gibt eine Ordnung (Kosmos *griech.* = Ordnung), in die wir uns einfügen dürfen, nennen wir sie nun kosmisch oder göttlich. Dieser Ordnung können wir immer vertrauen. Und ich bin sicher: Es wird alles gut. Wir sind im Plan.



„Frau Holles Garten“ – Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, T. 07071 360286
corn.blume@freenet.de – www.cornelia-blume.de