

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

Wintersonnenwende! Wir haben den kürzesten Tag dieses Winters schon erreicht. Bis hierher hat sich die Sonnenbahn, die Ekliptik, von Tag zu Tag mehr dem Horizont zugeneigt, der Sonnenaufgangspunkt und der Sonnenuntergangspunkt haben sich immer weiter in Richtung Süden verschoben. Jetzt kehren sich die Bewegungen um. Die Sonne geht täglich ein wenig weiter nördlich auf und unter und hebt sich zu Mittag ein bisschen höher über den Horizont. Es wird wieder heller und auch länger hell.

Wenn der Sonnenbogen am flachsten über dem Horizont verläuft, also heute, steigt dafür der Mond umso höher. Nun ist übermorgen gerade Neumond, also kannst Du das nicht beobachten. Aber beim nächsten Vollmond wirst Du es bemerken.



Während ich darüber nachdachte, was ich Dir schreiben will, ging mit das Gedicht „Frühlingsglaube“ von Ludwig Uhland (in der Schubert’schen Vertonung) durch den Kopf: *„Nun muss sich alles, alles wenden.“* Was aber soll sich denn wenden? Und wohin? Was soll werden? Wovon träumst Du in dieser Winter-Dunkel-Wurzel-Zeit? Träumst Du überhaupt? *„Die Welt wird schöner mit jedem Tag, man weiß nicht, was noch werden mag.“*

Ich habe mir lange das Tagträumen – was ich als Mädchen und junge Frau fleißig betrieben habe – verboten. Ich wollte realistisch sein, etwas Gescheites schaffen, wie

meine Herkunftsfamilie es mir eingetrichtert hatte. Aber so ein Quatsch! Wenn ich etwas Wünschenswertes imaginiere, fühle ich mich sofort besser, weil mein Gehirn zwischen Imagination und Realität nicht unterscheiden kann. Und ich bereite der Manifestation den Weg. Was ist also „Wirk“-lichkeit? Was wirkt? Die Fokussierung auf die Realität, die mich umgibt, reproduziert immer nur das, was schon ist oder war. Das ist nicht schöpferisch. Lies die Schöpfungsmythen der Welt, es gibt wunderbare Sammlungen in Buchform. Immer wieder hören wir da, dass ein Wesen das Leben und alles was ist ins Sein geträumt hat. Auch die biblische Schöpfungsgeschichte lässt sich so lesen.

Also: Wohin soll sich's wenden? Wenn Du da mitreden willst, solltest Du Dir darüber klar werden. Lass Dich auf Deine Wünsche ein, fühle Dich, als wären sie schon erfüllt. Schaffe Wirklichkeit, die wirkt – auf Deinen Körper und Dein Gemüt und dann darüber hinaus.

Alles Liebe von

## Cornelia



Dezember – der Weihnachtsmonat! Was braucht jede\*r unbedingt für die Weihnachtsbäckerei? Haselnüsse! Richtig! Deshalb beschäftige ich mich heute mal mit dem Haselstrauch.

**Gemeine Hasel**, *Corylus avellana* L. (Familie der Birkengewächse, *Betulaceae*)

Der Haselstrauch ist sommergrün und kann bis zu sechs Meter hoch werden. An ihm fällt auf, dass er vom Boden an mehrstämmig wächst. Und er wächst kräftig. Ein Schössling kann in einer Saison mehrere Meter wachsen. Alte und junge Stämme wachsen wie in einem Bündel, und der Strauch verjüngt sich ständig. Wenn man ihn „auf den Stock setzt“, d.h. ganz absägt, ist er binnen weniger Jahre wieder so groß wie vorher. Er kann vermutlich mehrere Hundert Jahre alt werden.

Die Hasel blüht von Februar bis April, je nach Standort, und zwar zweigeschlechtlich einhäusig. Jeder kennt die Kätzchen, die schon im Herbst am Strauch hängen und sich dann ab Februar öffnen, als erste Nahrung der Bienen, die die Bestäubung übernehmen. Die Kätzchen sind die männlichen Blüten. Daneben hocken auf den Zweigen winzige pinkfarbene Büschelchen, die weiblichen Blüten. Sie sind übrigens ein Zeichen für den phänomenologischen Frühlingsbeginn.



In der mittleren Steinzeit, vor ca. 8.000 Jahren, gab es die sog. Haselzeit, in der Haselsträucher die Landschaft prägten. Auch nach den Eiszeiten folgten Haseln bald den Pionieren Birke und Kiefer, ehe Eichen und Buchen sich breitmachten.

Seinen Artnamen „avellana“ hat der Strauch von der Stadt Avella in Kampanien, nahe dem Vesuv. Die Gegend war schon im Altertum ein wichtiges Anbauggebiet für Haselnüsse.

Der Haselstrauch wächst wie der Weißdorn in Hecken und an Waldrändern. Beide wurden auch gepflanzt als Abgrenzung, zum Schutz von Haus, Hof und Garten gegen Eindringlinge aller Art. So ist auch die Hasel zum Grenzstrauch geworden zwischen dem kultivierten und dem wilden Bereich, dem Drinnen und dem Draußen und schließlich zwischen dieser und der Anderswelt. Mit Hilfe



ihres Holzes kann der\*die Kundige Dinge wahrnehmen, die sonst nicht sichtbar sind: Die Ruten wurden als Wünschelruten gern genutzt. Die Büsche gelten als Eingangspforte zur Unteren Welt. Unter einem Haselstrauch spricht z.B. Aschenputtel mit ihrer toten Mutter. Wer unterm Haselstrauch schläft, träumt vielleicht von Dingen und gewinnt Einsichten, die im Wachen nicht zugänglich wären.

Die Hasel als Wünschelrute steht auch in Verbindung mit den Schlangen. Im Althochdeutschen hieß der Caduceus, der Merkurstab, *wunscilgerta*, und der ist von zwei Schlangen umwunden. Beide, Hasel und Schlange, haben das Merkurwesen gemeinsam, das Luftige, Schnelle, Vermittelnde, Verbindende (was die Rückseite des Trennenden ist). Die Hasel beschützt Haus und Hof, auch vor Blitzschlag, an ihrem Fuß wohnt die Schlange als Verkörperung des Familiengeistes, die man mit Milch fütterte, um sie bei guter Laune zu halten. Manchmal ließ sie sich sehen, gelegentlich mit einem Krönchen auf dem Kopf.



Die Haselnuss ist ein wunderbares Nahrungsmittel – das wussten auch schon unsere Vorfahren vor Jahrtausenden. Sie sind sehr energiereich aufgrund ihres Fettgehaltes von 61,6 g auf 100 g Nüsse. Das enthaltene Fett besteht vor allem aus einfach ungesättigten Fettsäuren. Außerdem enthalten Nüsse Ballaststoffe, fast alle B-Vitamine, Vitamin A, C und K sowie sehr viel Vitamin E. An

Mineralien sind Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor und Schwefel und an Spurenelementen vor allem Kupfer und Mangan, aber auch Eisen, Jod, Fluor und Zink enthalten. Auch ca. 12 g Eiweiß sind in 100 g Nüssen, mit allen Aminosäuren.

In der Volksheilkunde wird die Hasel nicht mehr benutzt und in der wissenschaftlichen Phytotherapie schon gar nicht. Aber es gibt Anwendungsmöglichkeiten. Die Blätter enthalten viel Gerbsäure. Ein starker Aufguss kann äußerlich bei Hautkrankheiten, die diese zusammenziehenden Kräfte brauchen, angewendet werden. Er wirkt antibiotisch, blutstillend, entzündungshemmend und fördert die Wundheilung. Die Kätzchen, als Tee aufgegossen, können schweißtreibend und fiebersenkend wirken.

Das Öl ist ein wunderbares Hautpflegemittel. Hier ein Rezept gegen Schwangerschaftsstreifen: *100 ml Haselnussöl, 10 ml Weizenkeimöl, 10 Tr. ätherisches Rosengeranienöl, 10 Tr. ätherisches Mastixöl mischen* (nach Astrid Süßmuth).

Die Nüsse galten schon immer als Aphrodisiakum. Auf jeden Fall sind sie allgemein stärkend und stabilisieren das Nervenkostüm. Die Wirkung auf Potenz und Libido kann ja jede\*r selbst ausprobieren.

Wer eine Allergie auf Haselpollen oder/und -nüsse hat, wird freilich keine Lust verspüren, mit Teilen des Haselstrauches zu experimentieren, und sollte dies auch nicht. Aber vielleicht ist es eine Möglichkeit, sich außerhalb der Pollenflugzeit und ohne Nüsse zu essen mit der Hasel dort, wo sie wächst, zu beschäftigen. Sie ist sehr kontaktfreudig und vielleicht auch bereit, bei der Überwindung der Allergie behilflich zu sein. Die Nüsse wurden auch den Toten ins Grab mitgegeben, um ihre Wiedergeburt zu fördern. Eine Essenz aus dem Haselstrauch kann hilfreich sein bei mentaler Erschöpfung, Müdigkeit, geistigem Stillstand, zu einseitig rationaler Ausrichtung, Lernproblemen, mangelnder Flexibilität im Denken, innerer Kälte. Hier hilft dann eventuell auch die persönliche Begegnung mit der Pflanze in meditativer Haltung.

Die Hasel begleitet uns Menschen auf unserem kulturellen Entwicklungsweg schon so lange, dass sie zu einer wichtigen Partnerin für uns geworden ist. Ich möchte ihr dafür danken und ihr meinen Respekt erweisen.

### ***Wenn ich träume ...***

*Ich bin eine Blume. Du siehst mich nicht? Nein, jetzt – in der dunklen Jahreszeit – siehst du mich nicht. Oberhalb der Erdoberfläche siehst du nichts von mir. Ich bin jetzt in meinen Wurzeln konzentriert. Ich muss warten. Ich kann warten. Ich sammle meine Kräfte. Ich träume. Träume mich selbst in die Welt oberhalb der Dunkelheit*



*der Erde. Ich weiß, wer ich bin, wer ich sein werde, wer ich zu sein träume, auch wenn hier jetzt nur ein paar unansehnliche Wurzeln sind. Ich fühle schon die Wärme der Frühlingssonnenstrahlen, die meine ersten grünen Triebspitzen aus dem Boden hervorlocken werden. Ich kann meine Blätter sich spreiten sehen, meinen Blütenstängel sich emporschwingen, die Blütenblätter sich entfalten. Regentropfenperlen rinnen über die weißen Seidenflächen meiner Blüten, in denen sich das Sonnenlicht bricht. Ich spüre Wärme und Kühle, höre das Brummen der Bienen. Ihre Füße kitzeln mich.*

*Ich habe viel Zeit zum Träumen, und meine Träume wärmen mich, wenn der Erdboden um mich herum im Frost erstarrt. Weißt du, dass wir Pflanzen ein Feld aus Wärmestrahlung um uns herum haben? Das kommt vom Träumen. Auch bei Tieren ist das so, das habe ich oft beobachtet. Bist du nicht in deiner Leiblichkeit auch ein Tier?*



*Meine Träume werden im Laufe der Dunkelheit und Kälte immer reicher, immer schöner, meine Freude immer größer. Und eines Tages, wenn die Sonne schon ein bisschen steiler auf den Ort scheint, wo meine Wurzeln warten, dann – ja, mein Traum explodiert, könnte ich vielleicht sagen, und schiebt das erste kleine Triebspitzchen hervor. Was danach geschieht, kannst du beobachten, wenn du aufmerksam bist. Mein Traum entfaltet sich.*

