

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Frühjahrs-Tag- und Nacht-Gleiche ist gekommen, der astronomische Frühlingsbeginn! Und tatsächlich lässt sich der Frühling nicht lange bitten. Die Veilchen blühen. Einige Schlüsselblumen habe ich im Wald schon entdeckt. Und die ersten Zwetschgenbäume und Schwarzdornbüsche tupfen ihr Weiß in die Landschaft. Die Luft ist milder geworden. Die Vögel singen und bauen Nester. Und wir Menschen? Schau Dich um! Ja, viele verlieben sich jetzt oder schmieden neue Pläne, brechen zu neuen Ufern auf, reiten auf der Frühlingswelle. So soll es sein.



Doch so vieles ist, wie es nicht sein sollte. Unser menschliches Miteinander scheint mir vielfach aus dem Gleichgewicht geraten zu sein. (Siehe der 3. Teil dieses Newsletters!) Die Tag- und Nachtgleiche, der Moment, in dem die Sonne über die kosmische Spalte ins Widderzeichen wandert, ist ein Moment des Gleichgewichts. Tag und Nacht sind gleich lang. Der Fluss der Zeit hält für einen Augenblick den Atem an und macht sich dann an den Aufstieg auf den Sommer zu. Fülle und Schönheit erwarten uns. Freude ist unsere Dankbarkeit.

Fühlst Du die Liebe, die in allem ist, was uns umgibt? Antwortest Du ihr? Lass Dein Herz überfließen und freue Dich daran, dass Du das kannst! Traurig sind jetzt die Lieblosen, deren Herz kalt ist, fremd in all der Herrlichkeit. Vielleicht begegnet Dir einer, und Du kannst ihm ein Wort oder einen Blick schenken, der ihm sagt: Auch du bist gemeint. Schau auch Dich selbst mit Liebe an. Was ist in Dir nicht alles gewachsen in der dunklen Jahreszeit, der Wurzelzeit, was jetzt hinausdrängt? Hast Du es gewürdigt? Gibst Du ihm Raum? Wohin geht der Weg? Was soll Dein Sommer Dir bringen? Was hast Du Dir erträumt? Jetzt beginnt die Zeit, es auf die Erde herunterzuholen, wenn es reif ist.

Das Narrativ zur Krise der letzten drei Jahre fliegt gerade auf und zerbricht – auch das ein Symptom der Zeitqualität. Aber bleiben wir wachsam! Die nächsten Krisen sind schon da oder werden gerade vorbereitet; und was uns erzählt wird, verdient unseren klaren Blick.

Ich wünsche Dir alles, was Du Dir wünschst!

Cornelia

Die „Doppelgänger“

Ihr lieben Leute, es ist Bärlauch-Zeit! Aber heute schreibe ich nicht über den **Bärlauch** (*Allium ursinum*), sondern über seine weniger beachtete Entourage.

Es heißt immer, man müsse beim Sammeln im Wald ganz vorsichtig sein, weil so viele giftige Doppelgänger da lauerten. Ja, achtsam zu sein, ist natürlich wichtig, aus den verschiedensten Gründen. Das heißt: nimm nur einzelne Blätter, reiße keine Pflanzen aus, beschädige auch keine, trampele nicht auf ihnen herum, um die größten Blätter zu erreichen, ernte nicht mit der Sichel (was leider auch welche machen) ...! Aber das ist ja alles selbstverständlich. Und freilich musst Du auch achtgeben, dass sich nichts anderes oder gar Giftiges unter Dein Erntegut mogelt. Das ist aber nicht schwierig, wenn Du die Augen aufmachst und wirklich hinschaust, was Du da pflückst. Bitte verlasse Dich nicht darauf, dass Bärlauch nach Knoblauch duftet und seine Doppelgänger nicht. Wenn Du einige Bärlauchblätter gepflückt hast, duftet alles, was Du anfasst, nach Knoblauch.



Doppelgänger Nr. 1: Der **Gefleckte Aronstab** (*Arum maculatum*)

Der Gefleckte Aronstab wächst im feuchten Buchenwald, aber auch an baum- und buschgesäumten Bachläufen. Seine Blätter sind deutlich breiter und kürzer als die ausgewachsenen des Bärlauchs und haben die Form einer Pfeilspitze. Schau Dir das Foto genau an und präge Dir die Form ein. Ganz

junge Aronstab-Blätter haben diese charakteristische Form manchmal noch nicht. Aber in jedem Fall sind sie breiter als die Bärlauchblätter und ihr Stiel dicker. Vorsicht, wenn drumherum die typischen Pfeilspitzen zu sehen sind! Später entwickelt er kelchförmige grünlich-weiße Blüten, die sehr besonders aussehen, und im Spätsommer leuchtend rote Früchte, die zu einem Kolben angeordnet sind und wie die Blüten sehr aufrecht stehen – unübersehbar.

Doppelgänger Nr. 2: Die **Herbst-Zeitlose** (*Colchicum autumnale*)

Die Herbst-Zeitlose blüht hier bei uns meist ab August. Jeder kennt die violetten Blüten auf ihren



sich verjüngenden blassen Röhren. Und jeder weiß, dass sie giftig sind. Als Heilpflanze sind sie sehr mächtig, wirken z.B. gegen Gicht und Rheuma, ihr Inhaltsstoff Colchicin wird nach wie vor verwendet. Aber bitte kein Selbstversuch! Wenn sie blüht, scheint die Herbstzeitlose keine Blätter zu haben. Doch, hat sie, aber die erscheinen erst im Frühling, ab Mai, zusammen mit den Fruchtknoten. Die Blätter haben keinen Stiel, sind lanzettlich, wirken schmal, da sie seitlich eingerollt sind, eigentlich sind sie breiter als Bärlauchblätter. Außerdem sind sie steif und nicht weich wie die des Bärlauchs.

Herbstzeitlosen wachsen auf Wiesen und nicht im Wald. Es kann also nur gegen Ende der Bärlauch-Zeit, wenn der Bärlauch längst blüht, und an Waldrändern gegebenenfalls Verwechslungen geben. Bei Bärlauch-Beständen direkt am Waldrand schadet es jedenfalls nicht, wachsam zu sein.

Doppelgänger Nr. 3: Das **Maiglöckchen** (*Convallaria majalis*)



Blühende Maiglöckchen sind unverwechselbar. Aber erstens blüht in einem Bestand nicht jede Pflanze, und zweitens erscheinen die Blütenknospen erst, wenn die Blätter schon da sind. Und drittens teilen die Maiglöckchen den Standort mit dem Bärlauch, wenn sie auch später dran sind. Also genau hinschauen!

Das Maiglöckchen gehört zu den Pflanzen (wie unter den heimischen auch der Rote und der Wollige Fingerhut), die herzwirksame Glykoside enthalten. Giftpflanzen sind halt oft die potentesten Heilpflanzen.

Schau Dir das Foto an: Du siehst, dass immer zwei, manchmal sogar drei Blätter wie ineinander gerollt wachsen. Beim Bärlauch steht jedes Blatt einzeln.

Daran kannst Du sie sicher unterscheiden. Die Blätter des Maiglöckchens sind zudem etwas breiter und fester als die des Bärlauchs.

Und im Zweifelsfall: stehenlassen! Es kommen immer wieder Verwechslungen vor – mit den entsprechenden Folgen. Ich gebe zu, dass ich dafür wenig Verständnis habe, denn mir scheinen die Pflanzen leicht unterscheidbar zu sein. Und wenn ich Wildpflanzen sammeln will, sollte ich eben wissen, was ich tue und welche Gefahren es gibt. Die Natur ist nicht harmlos! Aber sie ist voll der Liebe der Quelle und nährt uns, wenn wir sie achten. Ich danke Dir, wenn Du das beherzigst.



Gleichgewicht

Wann bin ich im Gleichgewicht? Warum will ich das überhaupt sein? Und in welcher Hinsicht bin ich vielleicht in Balance, in welcher nicht?

Jeder Aspekt meines Lebens kann im Gleichgewicht sein oder eben nicht:
Arbeit – Freizeit, Wachen – Schlaf, Anspannung – Entspannung, Herausforderung – Aufenthalt in meiner Komfortzone, Außenorientierung – Innenschau, Geselligkeit – Alleinsein, offenes Sein in der Welt – Rückzug, Aufruhr der Gefühle – Gleichmut, Realitätssinn – Fantasie, Weiblichkeit – Männlichkeit, Immanenz – Transzendenz ...
usw.

Auf ein paar Aspekte möchte ich gern eingehen, um zu verdeutlichen, was Gleichgewicht sein kann.

Zuallererst: Gleichgewicht ist etwas höchst Individuelles. Am leichtesten siehst Du das am Beispiel Geselligkeit vs. Alleinsein. Einer fühlt sich nur wirklich wohl, wenn er einen großen Teil des Tages mit sich allein ist, eine andere nur dann, wenn sie möglichst viel in Kontakt mit anderen sein kann. Beides kann balanciert sein. Auch die Work-Life-Balance sieht für jeden anders aus: einer arbeitet drei Wochen lang 70 Stunden pro Woche und läuft dabei zur Hochform auf, anschließend macht er eine Pause von zwei Wochen, wo er Fünfe gerade sein lässt. Eine andere Person braucht einen regelmäßigen 6-Stunden-Arbeitstag und verzichtet dafür auf 25 % des möglichen Einkommens.

Sich von einer Herausforderung in die nächste zu stürzen, kann sehr produktiv sein, aber auch eine Flucht tendenz andeuten. Das Verharren in der Komfortzone fühlt sich vielleicht komfortabel an – eine Zeitlang; irgendwann wird es dann schal. Dann muss der Konflikt zwischen Angst und der Sehnsucht nach Entfaltung ausgetragen werden.

Oder: Wie weit öffne ich mich z.B. dem Geschehen in der Welt, ohne mich zu überfordern. Wann verschließe ich mich, um mich meiner selbst zu vergewissern. Was hilft mir, mich selbst zu spüren, damit ich einen „archimedischen Punkt“ für mein Handeln nach außen habe.

Einige der Gegensatzpaare oben sind kulturell bedingt bei den meisten von uns nicht ausbalanciert. Das sehe ich als Folge von Jahrtausenden des Patriarchats und nicht als Versagen des Einzelnen. Wir orientieren uns mehrheitlich meist am Außen, an der Meinung der anderen, an dem, was die Medien verkünden, am Narrativ der Regierung, an sog. wissenschaftlicher Evidenz und haben verlernt, unserem eigenen Verstand zu vertrauen, auf unsere innere Stimme zu hören. Oder wir folgen einem viel zu engen Realitätsbegriff, und die Fantasie wird abgewertet: „Das bildest du dir ja

nur ein.“ Vollends in die Verwirrung zu stürzen scheint gerade, was männlich und was weiblich ist, was in jedem Individuum selbst männlich und weiblich ist.

Ganz besonders dramatisch – und vielleicht grundlegend für alle Ungleichgewichte – finde ich die Einseitigkeit unserer Kultur im Spannungsfeld des Heiligen und des Profanen. Mir scheint, dass uns in den vergangenen Jahrhunderten, Jahrzehnten, Jahren das Heilige mehr oder weniger abhanden gekommen ist. Ob da eine Absicht dahintersteckt, wage ich nicht zu bewerten.



Mutter Erde ist nicht mehr heilig, die Unversehrtheit ihrer Kinder, der Pflanzen, Tiere und Menschen auch nicht. Das Leben selbst wird nicht mehr geheiligt. Der Sexualakt ist nicht mehr heilig, Zeugung und Geburt nicht. Mutterschaft dann eben auch nicht. Und statt die Heiligkeit der Frauen als Garantinnen der Fortdauer des menschlichen Lebens wiederaufzurichten, wird menschliches Leben als unnütz, als schädlich für den Planeten entweiht. Und die Sexualität aller Menschen, welcher Art sie auch sei, ist heilig und darf nicht instrumentalisiert werden. Wie konnten wir uns

so all unserer Menschlichkeit, unserer Wurzeln berauben lassen?! Wie konnten wir uns so die Köpfe verdrehen lassen?



Schüttelst Du jetzt den Kopf über mich? Fragst Du Dich: In welchem Jahrhundert lebst die denn? Mir ist es bitter ernst. Der Verlust des Heiligen ist für mich ein tiefer Schmerz, und ich halte ihn für wahrhaft fatal. Diesen Raum wieder aufzurichten, ist mein sehnlicher Wunsch.

Du bist heilig. Ich bin es. Und das Dazwischen auch. Ich danke Dir fürs Lesen.