

Liebe Leserin, lieber Leser!

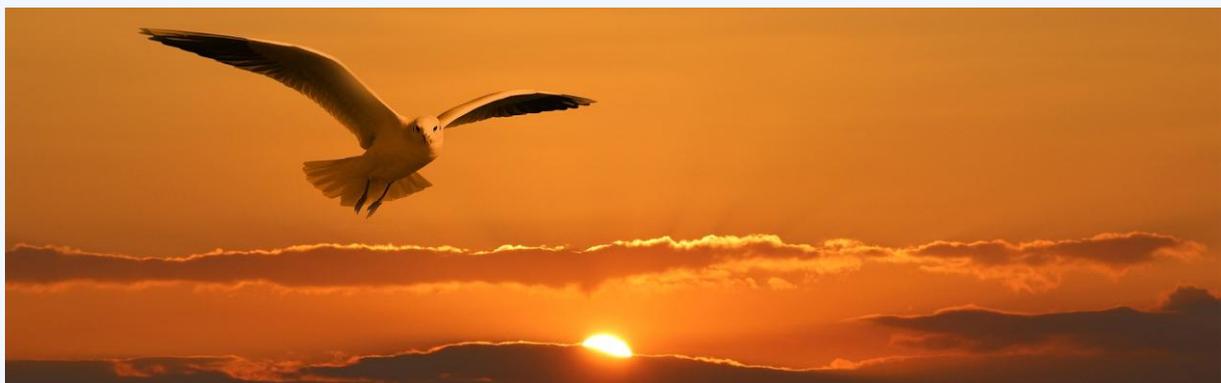
Das Jahresrad dreht sich weiter. Der Mai ist gekommen. Und der Mai-Vollmond, am 5. Mai, auf den das Fest Beltane fällt, ist ein ganz besonderer. Es ist die zweite eines Paares von Finsternissen, nach der hybriden Sonnenfinsternis auf 29° 50' im Widder vom 20. April, eine Halbschatten-Mondfinsternis im Skorpion. Zugleich ereignen sich in diesen Tagen immer wieder heftige Sonnenstürme, sodass die Nordlichter bis nach Süddeutschland zu sehen gewesen seien, wie berichtet wird – ich habe keins gesehen, leider. Das muss ein grandioses Schauspiel sein. Jedenfalls wird der Wandel auch aus dem Kosmos mit Macht vorangetrieben.

Ja, der Mai ist gekommen. Die Erde kleidet sich in Fülle und Schönheit, ganz gleich was wir Menschen so alles treiben. Sie erhebt sich über unseren Kleingeist, geht ihren Weg und lädt uns ein, es ihr gleichzutun, mitzukommen. Wohin? In die Freude! In die Liebe zu allem, was ist. Was lässt uns zweifeln, lässt uns zögern, uns darauf einzulassen? Was lässt uns festhalten an den Konstrukten von Mangel, Unfrieden, Lieblosigkeit, die wir seit Jahrtausenden nur zu gut kennen? Wohin haben sie uns gebracht? Und wollen wir da sein? Ist es, weil uns solches Leben so vertraut ist, dass wir es für das einzig „realistische“ halten?

Ja, es kann Blockaden geben, die Dich ausbremsen, Dich in alten Geleisen festhalten. Wenn Du spürst, dass so etwas Dir im Weg ist, suche Dir Hilfe und Begleitung, denn ganz allein kommst Du vielleicht nicht in Verbindung damit. Es könnte größer sein, als Du allein halten kannst.

Schau auf die Geschichte: so viel Not und Hunger, so viel Grausamkeiten, Sklaverei, Menschenhandel, Inquisition ... Das tragen wir alle noch mit uns herum. Ich gehe diesen Weg gerade wieder ein Stück, und es ist herb; aber ich bin sicher: Es lohnt sich so sehr.

Fühlst Du nicht auch diese drängende Sehnsucht nach einem anderen Leben? Einem Leben in Aufrichtigkeit, Großzügigkeit, Mitgefühl, nach der Weitung der Herzen und



Geister? Nach Entfaltung dessen, was Du wirklich bist? Nach Liebe?

Die Erde in all ihrer Pracht lockt uns dahin. Dich auch?

Wann, wenn nicht jetzt?

Cornelia



Gudelrebe oder **Gundermann** (*Glechoma hederacea* L.), aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*), auch genannt Grundrebe oder Erdefeu

Die Gudelrebe kennst Du bestimmt, denn sie ist in Mitteleuropa sehr verbreitet. Es gibt sie aber auch in Asien bis Japan und Hongkong. Und in Neuseeland, den USA und in Kanada wurde sie von Menschen eingeschleppt, gilt dort also als Neophyt. Sie gedeiht auf feuchten, fruchtbaren Böden, die ausreichend Phosphor, Nitrate und Kalk enthalten und deren pH-Wert zwischen 5,5 und 7,5 liegt. Du findest sie auf Wiesen, an Waldrändern, Feldrainen, entlang von Hecken und Gebüsch sowie in lichten Laubwäldern, in Höhen von 0 bis 1.600 m.

Gudelrebe ist eine ausdauernde, wintergrüne, krautige Pflanze, die unter günstigen Bedingungen große Teppiche bilden kann. Sie hat einen Hauptspross, der bis zu 2 Meter lang werden kann und zahlreiche Seitensprosse bildet, die am Boden entlang wachsen. Die Blütriebne, 10 bis 30 cm hoch, stehen aufrecht. Die Pflanze ist weich behaart bis fast kahl. Die Stängel sind vierkantig mit quadratischem Querschnitt. Sie sind, wie auch die Blattunterseiten, oft purpurn überlaufen. Die Gudelrebe ist ein Flachwurzler.

Die Blätter stehen kreuzgegenständig, die Blattstiele sind unterschiedlich lang, aber immer kürzer als die Internodien (also die Strecke von einer Blattachsel zur nächsten). Die Blätter sind herz- oder nierenförmig, 0,4-3,5 x 0,6-4 cm groß, mit stumpfer Blattspitze und grob gekerbtem Rand.

Die Blüten entspringen den Blattachsen, immer eine bis fünf in einer Blattachsel. Sie sind blauviolett – selten rosa oder weiß – mit purpurnen Flecken auf der Unterlippe. Sie sind zwittrig und selbstfruchtbar. Die Blüten erscheinen von April bis Juni, die Samen reifen von Juni bis August. Insekten finden



Nektar und Pollen. Die Blüten werden von Hummeln, Pelzbienen, Schwebfliegen, Käfern und Ameisen besucht, auch von einigen Schmetterlingen, z.B. Aurorafalter und Zitronenfalter.

Die Vermehrung geschieht vorwiegend vegetativ, aber auch über die Samen.



Die Gundelrebe ist für einige Wirbeltiere giftig, u.a. für Pferde, aber eine wertvolle Futterpflanze für viele Wirbellose. Bei Menschen sind keine Vergiftungen bekannt. In der Landwirtschaft gilt sie als wertlos, wird mit Glufosinat bekämpft.

Als Heil- und Zauberkraut spielte die Gundelrebe schon bei den Germanen eine wichtige Rolle. Hildegard von Bingen beschrieb sie und wandte sie äußerlich wie innerlich bei Erschöpfungszuständen an – da solche Zustände heute so verbreitet sind, wäre zu versuchen, was mit ihr möglich ist.

Die moderne wissenschaftliche Phytotherapie hat die Gundelrebe wenig erforscht. Im Versuch haben sich die enthaltenen Sesquiterpene als cytotoxisch bei verschiedenen Krebsarten erwiesen. Außerdem gilt sie als antibakteriell, antioxidativ und entzündungshemmend. Der Name weist auf eine Wirkung gegen eitrige Hauterscheinungen hin: Gund = Eiter. Die Homöopathie nutzt Glechoma als Urtinktur oder in niedriger Potenz bei Bronchialerkrankungen, allgemeiner Schwäche und in der Rekonvaleszenz.

An Inhaltsstoffen finden sich ätherische Öle, Terpene, Flavonoide, Gerbstoffe, der Bitterstoff Glechomin, Saponine, Harz, Zucker, Vitamin C und Kalium. Die



Gudelrebe

Erfahrungsmedizin weiß von folgenden Wirkungen: schleimlösend, steinlösend, harnsäurelösend, magen- und lungenheilend, stärkeend, nervenberuhigend.

Während der ganzen Blütezeit können die Blätter und Blüten im Salat, in Kräuterbutter und als Suppenwürze gegessen werden. Die Blätter kannst Du fast das ganze Jahr über ernten. Die Blätter regen den Stoffwechsel und die Verdauung an und wirken ausgleichend.

Wenn Du das Kraut mit heißem Wasser überbrühst, dann kurz aufkochst, bis zum

Abkühlen stehen lässt und dann abseihst, gewinnst Du ein hautklärendes Gesichtswasser. Der Tee ist gut gegen Husten (2 TL Kraut auf ¼ Liter Wasser, 5 Minuten ziehen lassen, 3 Tassen pro Tag). Für ein beruhigendes und stärkeendes Vollbad koche 5 Hände voll Gudelrebe in 5 Liter Wasser, lasse den Sud 10 Minuten ziehen und gieße ihn dann durch ein Sieb ins Badewasser. Für ein Wundöl fülle ein Glas mit reichlich frischer Gudelrebe, die Du zuvor mit dem Nudelholz etwas angequetscht hast, übergieße das Kraut mit gutem kaltgepresstem Öl, spanne ein kleines Tuch über das Glas, damit nicht hineinfällt (Gummiband), und stelle es für zwei bis drei Wochen auf die sonnige Fensterbank. Du kannst das Öl dann abseihen, das muss aber nicht sein. Es macht sich gut auf geschädigter Haut oder Schleimhaut, auf eiternden Wunden und Brandverletzungen.

Vor der Kultivierung des Hopfens hat man Gudelrebe zum Haltbarmachen von Bier verwendet. Auch diente sie als Ersatz für tierisches Lab.

In der Walpurgisnacht geh mit einem Kranz aus Gudelrebe, dann erkennst Du die Hexen. Sagte man jedenfalls in früheren Zeiten.

Auch spielte das Kraut eine Rolle beim Milchzauber: Gab eine Kuh wenig Milch, so hat man sie die ersten Striche durch einen Gudelreben-Kranz gemolken und ihr anschließend den Kranz zu fressen gegeben. Das sollte die Milchbildung fördern. Wer weiß schon, was an der Erfahrung unserer Vorfahren dran ist – vielleicht mehr, als wir meinen.

Gesetze oder Gesetze?

Unser Zusammenleben ist geregelt von einem unermesslichen Corpus von Gesetzen und Verordnungen, vom Grundgesetz bis zur Straßenverkehrsordnung und den Abfallsatzungen der Kommunen. Niemand kennt sie alle. Manche kommen uns

absurd vor, manche widersprechen sich. Bei vielen könnte man fragen, wem sie eigentlich dienen sollen. Manche werden nicht angewendet, obwohl sie existieren. Und bei jedem gesellschaftlichen Missstand oder Unfall wird der Ruf nach neuen und verschärften Gesetzen laut. Ein Riesenschwung! Brauchen wir den?

Jede Kultur auf dieser Erde kennt – oder kannte zumindest – die universellen Gesetze des Lebens, die in den 7 hermetischen Gesetzen (niedergelegt von dem legendären Menschheitslehrer Hermes Trismegistos – daher der Name) zusammengefasst wurden. Die unterschiedlichen Traditionen haben diese Gesetze nicht immer rein überliefert, sondern verdreht oder verdunkelt im Interesse von Macht und Kontrolle. Und doch kennen wir sie eigentlich alle.



1. **Das Gesetz von der Geistigkeit des Universums**

Alles-was-ist ist Geist, aus dem alles Stoffliche hervorgeht. Nein, Geist ist nicht ein Epiphänomen der Materie, das unter bestimmten günstigen Bedingungen zufällig in Erscheinung treten kann. Sondern sogar die Quantenphysik weist uns darauf hin, dass Materie unter bestimmten Bedingungen aus der Reich des Nichtstofflichen heraus hervortritt als extreme Verdichtung dessen, was Geist genannt werden kann.

2. **Das Gesetz der Entsprechung**

Wie oben, so unten – wie innen, so außen – wie im Großen, so im Kleinen. Wir können nur damit in Resonanz treten, was in uns schon lebt. Wir können nur Frieden oder Fülle oder was immer wir uns wünschen ins Leben rufen, wenn wir es zuvor in uns verwirklicht haben.

3. **Das Gesetz der Schwingung**

Alles ist immer in Bewegung, alles schwingt, alles fließt – „panta rhei“ schrieb Heraklit. Stillstand gibt es nicht, darum ist auch Kontrolle eine Illusion. Zwischen Geist, Energie, Mind und Materie bestehen keine Grenzen, sondern eins bewegt sich ins andere, unaufhörlich. Die Frequenzen steigen oder fallen. Also erschaffen wir, indem wir etwas denken, es fühlen, entsprechend handeln, und dann kann es sich in der Materie zeigen.

4. **Das Gesetz der Polarität**

Wir erleben alles in Gegensätzen, die eigentlich einheitlicher Natur sind, aber unterschiedliche Grade aufweisen. Z.B. Hitze und Kälte: Das sind die Extreme auf der Temperaturskala. Wo ist die Grenze zwischen heiß und kalt? Oder hell und dunkel, hart und weich, laut und leise, gesund und krank usw. Immer sind

das unterschiedliche Grade auf einer gemeinsamen Skala. Das gilt auch für Liebe und Hass, Krieg und Frieden, Schönheit und Hässlichkeit ...

5. Das Gesetz des Rhythmus

Alles schwingt, hin und her, von einem Pol zum andern und wieder zurück: Einatmen und Ausatmen, Wachen und Schlafen, Aufschwung und Abschwung, Geburt und Tod ... Es gibt lange Schwingungszyklen, die wir in einem Menschenleben gar nicht überblicken, und kurze. Wenn wir das wissen, können wir uns dieses Prinzips bedienen, statt uns hin und her werfen zu lassen. Wir sagen dann: Wir sind in unserer Mitte. Wir müssen emotional nicht mit jedem Pendelausschlag mitgehen.

6. Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Jede Wirkung hat eine Ursache, ob wir sie sehen oder nicht. Was wir Zufall nennen, ist eine Wirkung, deren Ursache uns (noch) nicht erkennbar ist. Wir können Wirkungen, die uns nicht gefallen, auf ihre Ursachen zurückverfolgen und diese auflösen oder ändern. Wir sind für unser Leben verantwortlich. Gedanken und Gefühle sind auch Ursachen.

7. Das Gesetz des Geschlechts

Es gibt Männlich und Weiblich (muss inzwischen gesagt werden). Alles was es gibt, trägt männliche und weibliche Eigenschaften in sich, die jedoch eine Einheit sind und kein Gegensatz. Es geht dabei um Sexualität (von Menschen, Tieren und Pflanzen), ja, aber eigentlich um Schöpfung ganz generell. Die Verbindung von männlich und weiblich ist Potenzial, in der Balance ist Entfaltung möglich.

Dies ist eine äußerst knappe Darstellung. Die hermetischen Gesetze auszuloten ist eine Lebensaufgabe und nie „fertig“. Ich habe so eine Ahnung, dass wir, wenn wir sie nur wenigstens oberflächlich befolgen, eine neue Welt erschaffen und den ganzen oben genannten Dschungel durchforsten und vereinfachen können, wenn wir ihn überhaupt noch brauchen.



Regeln, die niemand mehr überblickt und versteht, können nicht dem Leben dienen. Wenn ich mich mit den hermetischen Gesetzen beschäftige, spüre ich, dass ich sie eigentlich in mir trage, dass ich den Schutt der letzten Jahrhunderte oder Jahrtausende wegräumen darf, um sie wieder ins Licht zu heben. Wie wunderbar!