

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist Sommersonnenwende - gewesen, am 21. Juni um 16:57 Uhr hat die Sonne die Grenze zum Tierkreiszeichen Krebs überschritten. Der astronomische Sommerbeginn. Ja, die Sonnenwende ist schon vorbei – und ich mit diesem Newsletter zu spät dran. Warum?

Es hat mir einfach die Sprache verschlagen. Und wer mich kennt, weiß, dass das etwas heißen will. Es geschehen derzeit Dinge – oder geschehen auch nicht, werden aber an die Wand gemalt, oder geschehen vielleicht doch, werden aber verdreht oder vertuscht –, die ich noch vor wenigen Jahren nicht für denkbar gehalten habe. Ich habe sie tatsächlich nicht denken können und habe mich täuschen lassen. Ich finde mich inzwischen bei fast jedem Thema, gleich ob Klimawandel, das Gender-Thema, der Ukraine-Krieg oder welches auch immer, soweit neben der offiziellen Spur wieder, dass ich die Narrative, die uns angeboten werden, nur noch als genau das ansehen kann: Erzählungen, auf tönernen argumentativen Füßen, dafür mit umso mehr Absicht.

Die Wahrnehmungen und Deutungen der Lage gehen so weit auseinander, dass mir Vermittlung nur noch tastend im persönlichen Gespräch möglich scheint. Erschrocken stelle ich fest, dass ich nicht den Mut habe, mich freiweg öffentlich zu äußern. Ich bin nicht rechtsradikal, rassistisch oder antifeministisch – was immer diese Schlagworte inzwischen heißen mögen. Und ich platze schier daran, nicht einfach sagen zu können, was ich sehe, fühle, denke. Dieser Zustand gefällt mir ganz und gar nicht.

Jetzt sage bitte nicht: Aber Du kannst doch ...! Ja, das ist wahr, aber ich bin nicht bereit, die absurden Konsequenzen zu tragen. Wie geht es Dir denn damit?

Angesichts der Ungeheuerlichkeiten, die allenthalben ans Tageslicht kommen, wähle ich den Weg, mich der Frage zuzuwenden: Wie möchte ich gern in Zukunft leben? Wie könnte gelingendes Leben für alle aussehen?

Jetzt ist Sommersonnenwende. Aber eine andere Wende wird kommen, eine Zeitenwende, die nichts mit der Scholz'schen zu tun hat. Vielleicht sehen wir zur Wintersonnenwende in einem halben Jahr schon klarer.

Alles Liebe wünscht Dir

Cornelia





Großblütige Königskerze (*Verbascum grandiflorum* oder *thapsiforme*), eine wahrhaft königliche Sonnenpflanze! Sie gehört zur Familie der Braunwurzgewächse (*Scrophulariaceae*). Sie hat viele Namen: Brennkraut, Wetterkerze, Donnerkerze, Himmelsbrand, Wollblume, Fackelkraut, Neunmannkraft, Frauenkerze ... All diese Namen weisen darauf hin, welche Bedeutung unsere Vorfahren der Pflanze beimaßen.

Beginnen wir mit Fackel- oder Brennkraut. Man hat die langen, abgeblühten Stiele in Pech, Harz, Wachs oder Öl getaucht und dann angezündet – als Fackel, die sehr lange brannte. Sie wurde auch *herba lucernaria*, Lampenkraut genannt. aus den getrockneten Blättern hat man Lampendochte gedreht. Die wolligen Haare brennen wie Zunder. Wetter- oder Donnerkerze: Die Königskerze, nahe ans Haus gepflanzt, sollte vor Blitzschlag und Unwetter schützen. Himmelsbrand: Die Königskerze ist eine uralte Zauberpflanze, war der Freya heilig und geriet später unter die Schirmherrschaft der Jungfrau Maria, die mit ihr um Mittsommer übers Land zog und Licht und Freude verbreitete. Ein weiterer Name war Unholdenpflanze: Sie sollte Schadzauber und böse Geister abwehren.

Alle Pflanzen möchten mit Respekt behandelt werden. Aber ganz besonders sensibel reagiert die Königskerze auf Achtlosigkeit. Sie darf auch nicht als ganze Pflanze gepflückt werden, nur die einzelnen Blüten. Einzige Ausnahme: Im Frauendreißiger, also dem Zeitraum zwischen Mittsommer und Mariä Himmelfahrt, darf sie gebrochen werden, ein einziges Exemplar, als Mitte und Krönung des Kräuterbuschens, der dann die Kräuterweihe erfährt. Auch das – das Binden eines solchen Kräuterbündels und seine Weihe – ist eine uralte magische Praxis, worauf auch die Tatsache hinweist, dass es genau neun, fünfzehn, 77 oder 99 Kräuter sein müssen, die gebunden werden, je nach Gegend. Und auch nicht irgendwelche, sondern ganz bestimmte – zum Beispiel Königskerze, Johanniskraut, Tausendgüldenkraut, Schafgarbe, Kamille, Wermut, Pfefferminze und Arnika.

Um Königskerzen herum tanz(t)en im Mondschein auch die Elfen. Ob das stimmt, ist schwer zu sagen. Sie lassen sich kaum einmal beobachten.

Die Königskerze ist zweijährig. Im ersten Jahr bildet sie eine grundständige Blattrosette aus und im zweiten Jahr blüht sie. Die Blattrosette überwintert. Die ganze Pflanze wird 120 bis 300 cm groß. Alle oberirdischen Pflanzenteile sind dicht wollig-filzig behaart. Die Blätter





stehen wechselständig am Stiel, mit herablaufenden Blatträndern, ober- und unterseits gelblich bis graugrün behaart, mit gesägten bis gezähnten Blatträndern. Die Blüten erscheinen von Juni bis September in einem langen, walzenförmigen Blütenstand, von unten nach oben aufblühend. Die Blüten sind fünfzählig, 35 bis 50 mm im Durchmesser, zwittrig. Sie haben fünf Staubfäden, von denen drei kürzer und mit einem Bart versehen sind (*verbascum* kommt von lat. *barba* = *Bart*), zwei länger und nackt. Die Samen sind reif von September bis Oktober und werden vom Wind und von Tieren verbreitet. Jede Kapsel enthält 300 Samen. Eine Pflanze kann gut 200 Blüten entwickeln, also 60.000 Samen. Nicht schlecht! Sie sind Lichtkeimer.

Die beeindruckende Gestalt der Großblütigen Königskerze ist nicht mehr so häufig zu sehen, dafür aber kaum zu übersehen. Die Pflanze mag eher trockene, sonnige, offene Standorte: Unkrautfluren, Schuttplätze, Wegränder auf nährstoffreichen, kalkhaltigen Böden, die nicht übermäßig viel Stickstoff enthalten sollten.

Die Pflanze ist sehr gut ausgerüstet, um mit viel Sonne und Trockenheit umgehen zu können: Die herauflaufenden Blattränder sorgen dafür, dass jeder Tropfen Regenwasser der Wurzel zugeführt wird. Die Behaarung ist ein sehr wirkungsvoller Schutz gegen hohe Strahlungsintensität und Verdunstung. (Und sie schützt auch vor Schneckenfraß.) Die goldgelben Blüten enthalten viel Flavonoide, das pflanzliche Sonnenschutzmittel, und reflektieren einen großen Anteil des UV-Lichtes.



Die Pollen sind übrigens nur bis ca. 10 Uhr Ortszeit verfügbar. Die frühe Biene kann also abräumen.

Heilkundlich verwendet werden selten die Wurzeln und Blätter, meistens die Blüten. Inhaltsstoffe sind Saponin, Sapogenin, Invertzucker, Rohrzucker, Schleimstoffe, ätherisches Öl, Steroide, Hesperidin, Kalium. Die Pflanze ist eine Einschleuserpflanze für Kalium, d.h. sie hilft dem Organismus, Kalium aufzunehmen.

Die Königskerze ist vor allem ein Heilmittel für die Atemwege einschließlich der Lunge. Sie wirkt reizlindern, hustenlindern, auswurfördernd, beruhigend und krampflösend.

Die Volksmedizin verwendete auch Wurzelabkochungen gegen schweren Husten der Lungenkranken. Die Homöopathie bietet Verbascum (bis D4) gegen Stimmverlust durch Erkältung. Hildegard von Bingen schrieb: „Wer ein schwaches oder trauriges Herz hat, der koche Königskerze mit Fleisch oder Fisch ohne andere Kräuter. Und er esse das oft, denn es stärkt sein Herz und macht ihn fröhlich.“ Ich vermute, dass sie in dem Fall die Blätter meint. Auch die TCM verwendet die Königskerze als Mittel zur Erleichterung des Abhustens, außerdem gegen Hämorrhoiden, Ohrenschmerzen und Tinnitus.

Gegen Ohrenschmerzen gibt es auch ein einheimisches Rezept: Fülle ein Schraubglas mit den Blüten ganz dicht und voll. Dann stelle das verschlossene Glas in die Sonne. Es bildet sich am Boden eine Flüssigkeit, die seihe ab und verwende sie tropfenweise.

Gegen Husten hilft der Tee aus dem getrockneten oder frischen Blüten. Lass ihn 10 Minuten ziehen und süße ihn dann mit etwas Honig. Auch eine Tinktur lässt sich aus der Königskerze herstellen. Wenn Du eine im Garten hast, stelle Dir ein Schraubglas voll Kornbrand oder Obstler dazu und fülle jeden Morgen die frisch sich lösenden Blüten hinein. Wenn es voll ist, stell das Glas noch vier Wochen an einen warmen Ort und seihe danach ab.

Aus den Blättern lässt sich eine Heilsalbe kochen.

Bei allen Rezepten mit Königskerze ist zu bedenken, dass das Abseihen immer sehr sorgfältig geschehen muss, am besten durch einen Papierfilter (Tee- oder Kaffeefilter). Die feinen Härchen sollten abgefiltert werden, da sie Reizungen verursachen können.

Die Königskerze eignet sich auch zum Rauchen und Räuchern. Der *Kinnick kinnick* der nordamerikanischen Ureinwohner, den sie in der heiligen Pfeife rauchen, enthält neben Tabak auch weitere Kräuter, darunter Königskerze oder/und andere Pflanzen.

Dass die Königskerze eine Sonnenpflanze ist, ist offensichtlich. Und für alle, die einen Sinn für die alte Signaturenlehre haben, ist ebenso offensichtlich, dass sie auch eine Jupiterpflanze ist: groß, auffällig, raumgreifend, wie Jupiter selbst. Und Freude und Zuversicht ausstrahlend. Ich habe eine im Garten, an der ich mich jeden Morgen freue – sie ist einfach herrlich! Sie kam zu mir ohne mein Zutun – auch das eine Signatur!



Verpuppung

Weißt Du, wie eine Raupe zum Schmetterling wird, also zu einem völlig anderen Lebewesen? Das ist ein faszinierender Prozess! Während der Metamorphose im selbstgesponnenen harten Kokon, der an einem Zweig hängt oder unter einem Balken oder wo auch immer, wird die Raupe von ihren eigenen Verdauungssäften vollständig zersetzt, aufgelöst. Nur ein paar wenige Zellen bleiben übrig, die sich zu den ersten sog. Imago-Zellen entwickeln. (Die Imago ist die „erwachsene“ Gestalt des Schmetterlings.)

Und dann beginnt ein Kampf. Das Immunsystem dessen, was von der Raupe noch übrig ist, bekämpft die Imago-Zellen als fremd – was sie ja in gewisser Hinsicht auch sind. Die neuen Zellen suchen sich zu vermehren, bis sie allmählich Cluster bilden können. Dann haben sie es geschafft. Die Gestalt des Schmetterlings kann entstehen.

Dann kommt die nächste Herausforderung: der zarte Schmetterling muss aus eigener Kraft den harten Kokon durchbrechen und schlüpfen; daran gewinnt er die Kraft, um außerhalb der Hülle überleben zu können. Nach dem Schlupf braucht er noch ein



paar Stunden, bis seine Flügel getrocknet sind und er fliegen kann. In diesen Stunden ist er sehr gefährdet.

Diesen ganzen Prozess verstehe ich auch als Metapher für all die Transformationen, die wir im Laufe unseres Lebens durchmachen. Gesellschaftlich sehe ich uns derzeit im Verpuppungsstadium, wenn die Reste der Raupe die neuen Imago-Zellen bekämpfen. Wir wissen nicht, wer wir sind: nicht mehr Raupe und noch nicht Schmetterling. Aber es gibt schon Cluster!

Persönlich fühle ich mich auch gerade so, zwischendrin zwischen Nicht-mehr und Noch-nicht, scheinbar bewegungsunfähig in der Enge des Kokons. Aber die Verwandlung geschieht, unausweichlich. Es gilt durchzuhalten, auszuhalten.