

Liebe Leserin, lieber Leser!

Draußen ist es noch fast sommerlich, nur die Nächte sind recht frisch. Bei genauem Hinsehen aber zeigt sich der Herbst schon deutlich. Blätter werden gelb. Die Apfelernte und die Weinlese sind im Gange. Die Bedingungen sind günstig. Heute ist Ernte-Dank-Sonntag. Und haben wir nicht allen Grund zu danken, auch wenn die wirtschaftliche Lage sich eintrübt?

Wir haben immer Grund zu danken – daran glaube ich ganz fest. Denn wir sind aus der Quelle entsprungen, göttlich und schöpferisch wie sie und geliebt, ganz voraussetzungslos geliebt. Wir sind gerufen mitzuwirken am großen Plan für eine bessere Welt, jede auf ihre Weise. Was ist mein Beitrag, was ist Deiner? Ob groß und weithin sichtbar oder winzig und nur Dir selbst bewusst – das spielt keine Rolle. Es kommt auf jeden an. Und wie bedeutend der einzelne ist – wüssten wir's? Wir sind immer geneigt, uns selbst zu über- oder unterschätzen, je nachdem wie wir „drauf“ sind. Das liegt m.E. daran, dass uns der Bezugsrahmen abhanden gekommen ist, die Ausrichtung auf die göttliche Ordnung.

Schau in die Schöpfung! Was wären alle Großen dieser Welt ohne den Regenwurm, die Biene, die Ameise – oder eben Dich? Wo also ist Dein Platz in dieser Ordnung? Wenn Du das weißt, bist Du standfest, resilient. Und kannst aufrecht in die Turbulenzen gehen, die auf uns zukommen. Du weißt um die Bedeutung und Funktion der dunklen Jahreszeit und dass der Frühling auf uns wartet.



Wir gehen zusammen. Ob wir voneinander wissen oder nicht. Ich ziehe Kraft aus diesem Gedanken – und Du hoffentlich auch.

Das wünscht Dir

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 vorbeistreichender 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 $\frac{1}{4}$ 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, wenngleich 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.

Wohin gehen wir?

*„Gut ist es, wo wir waren.
Gut ist es, wo wir sind.
Gut ist es, wo wir hingeh'n.
Gut ist es, wo wir sind.“*

Das ist der Text eines Kanons, den meine Freundinnen und ich gern zum Abschluss eines Treffens singen. Er ging mir durch den Kopf, als ich über diese Zeilen hier nachdachte.

„Gut ist es, wo wir waren.“

Der Sommer liegt nun hinter uns. War er ein guter Sommer für Dich? Für mich war er extrem herausfordernd, nicht wie ich ihn mir gewünscht hatte. Aber es gab genug Regen, zugleich viele Sonnentage, die Rosen haben herrlich geblüht. Und das, was ich jetzt als unerwünscht bewerte, wird in der Rückschau zeigen, wozu es gut gewesen sein wird. Darauf vertraue ich. Gelernt habe ich jedenfalls eine Menge in den letzten Wochen und Monaten.





Aber fassen wir die Perspektive weiter, über das Persönliche hinaus, und nehmen einen längeren Zeitraum in den Blick! Wir kommen aus Jahrzehnten, die viele von uns sicher als eine Periode der (relativen) Sicherheit, wirtschaftlicher Prosperität und politischer Entfaltung betrachten. Dessen eingedenk scheinen wir wohl auch an einer Art Herbst-Tag- und Nacht-Gleiche angekommen zu sein. Oder wird es eher die des Frühlings?

Im deutschsprachigen Raum herrschten Frieden und wachsender Wohlstand für die meisten. Das Projekt Europa hat uns beflügelt. Versöhnung nach der Zeit der Weltkriege. Die Frauenbewegung, die wachsende Umweltbewegung, die Gründung einer „grünen“ Partei, die Ostpolitik Brandts – das alles ließ hoffen. Die Risse und Brüche ließen aber auch nicht lange auf sich warten. Zugegeben: Die habe ich lange nicht gesehen, sehe sie erst im Rückblick jetzt. Wir werden als „Weltmeister“ in der Disziplin Vergangenheitsbewältigung, Aufarbeitung des sog. 3. Reiches angesehen. Ich bin inzwischen leider überzeugt, dass wir uns da selbst betrogen haben. Wir haben das alles wieder und wieder, bis zum Überdruß, zelebriert, aber uns nie fühlend darauf eingelassen. Dazu kamen Entwicklungen und Interessen, die viel größer sind als unser doch trotz allem kleines Deutschland. Und so kam es, wie es kommen musste (das „musste“ meine ich ganz ernst und vollumfänglich), und gelangten wir dahin, wo wir jetzt sind.

„Gut ist es, wo wir sind.“

Herbst-Tag- und Nacht-Gleiche, da sind wir jetzt. Der Augenblick im Sonnenlauf, wo sie wieder unter den Himmelsäquator taucht. Ein Augenblick für Rückschau und Ausblick, ein Augenblick des Gleichgewichts, das im nächsten schon kippt, auf die dunkle Seite des Jahres. Aber wie viel Licht kann sein in der Dunkelheit, auf die wir zusteuern? Nicht nur ist diese kommende Zeit der Einkehr, in der die Pflanzen sich wieder in ihre Wurzeln zurückziehen, eine notwendige Phase in unseren natürlichen Rhythmen. Es ist doch auch so, dass Dunkelheit nicht bleiben kann, wo auch nur ein einziges Streichholz aufflammt, wie viel mehr, wenn wir alle unser Licht leuchten lassen! Also können wir zuversichtlich den Tanz auf der Nadelspitze genießen und einen Blick dahin werfen, wohin wir gehen.

„Gut ist es, wo wir hingeh'n.“

Dort, wo wir hinwollen, ist Frieden. Also lasst uns Frieden leben. Dort herrscht die Menschenliebe. Also fangen wir gleich an damit. Dort hat jeder, was er braucht. Lassen wir also die Gedanken des Mangels los. Dort sind wir frei. Also lassen wir uns nicht bevormunden, gängeln, zensieren, ausgrenzen. Wir wissen tief in uns drin, was recht ist.

Das gegenwärtige Chaos, der offensichtliche Zerfall der Strukturen, die unser öffentliches Leben geordnet hatten, der Umbruch, der auch vor unserem persönlichen Leben nicht halt macht, kann schon Angst machen, freilich. Aber Angst

blockiert bekanntlich das klare Denken und verschließt das Herz. Und es ist jetzt so wichtig, Fühlen und Denken miteinander zu versöhnen und sozusagen mit dem Herzen zu denken. Wir können versuchen, Vertrauen zu entwickeln, dass alles nach Plan läuft, nach einem Plan, der es uns ermöglicht, die nächste Stufe unserer Evolution zu erklimmen. Träume, wie das Leben für Dich sein wird, wie Du es willst! Visionen waren seit jeher der Antrieb jeden Voranschreitens. Wenn Du Dich mit Deiner Vision fühlend verbindest, bist Du geschützt. Es ist keinesfalls ein dystopischer Winter, auf den wir uns zubewegen, sondern ein neuer Frühling! Also haben wir Mut und gehen unseren Weg, ohne uns beirren oder erschrecken zu lassen!

„Gut ist es, wo wir sind.“

Die Vergangenheit ist vergangen und existiert nur mehr in unserer Erinnerung. Die Zukunft existiert noch nicht. JETZT ist der einzige Ort, den wir haben. Jetzt stellen wir die Weichen. Die Vision, mit der wir uns mit unserem ganzen Sein verbinden, die wird unsere Zukunft sein.

Ich weiß leider nur zu gut, wie schwierig das ist. Man hat uns beigebracht, dass wir machtlos und Opfer des Zufalls oder irgendwelcher widrigen Kräfte sind. Aber das stimmt allenfalls so lange, wie wir es glauben. Und wir erschaffen von Tag zu Tag, von Augenblick zu Augenblick unsere Zukunft, seit wir hier sind, ohne uns darüber Rechenschaft abzulegen. Geben wir nicht unsere Macht an andere oder einen halluzinierten Zufall ab! Wir sind die, auf die wir gewartet haben. Und jetzt gilt's!



Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071360286,
corn.blume@freenet.de, www.cornelia-blume.de