Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich begrüße Dich zum letzten Newsletter dieses Kalenderjahres und wünsche Dir frohe, friedliche Feiertage und einen sanften, zuversichtlichen Übertritt ins neue Jahr 2024.

Namasté!

Wenn du über mich kommst
mit Hass und Gewalt:
Wohin führt uns das?
Muss ich antworten,
mit Selbstaufgabe oder Rache?
Gibt es kein Drittes?

Wenn wir nicht anerkennen,
dass wir zuerst Menschen sind,
ehe wir Freunde oder Feinde,
rechts oder links,
reich oder arm,
im Recht oder Unrecht sind,
gelangen wir nirgendwohin
oder immer tiefer in den Strudel
der Verzweiflung,
des Unterganges.

Aber das ist nicht unser Weg!
Wir haben uns verirrt,
jahrtausendelang,
und können jetzt zurückfinden
zu Wahrheit und Liebe,
zu unserer Göttlichkeit,
deiner und meiner.
Wir sind Eins.

Baldrian, *Valeriana officinalis L. (Valerianaceae)*

In diesem Wintermonat möchte ich Dir den Baldrian vorstellen. Natürlich findest Du ihn im Winter draußen nicht. Aber seine Wirkung können wir jetzt, in dieser wilden Wandelzeit, gut gebrauchen.

Baldrian ist kein Doldenblütler, auch wenn er ihnen auf den ersten Blick sehr ähnlich sieht. Die Baldriane sind eine eigenen Familie, und es gibt auf der Welt ca. 350 Arten davon. Eine davon ist der Echte Speick *(Valeriana celtica L.),* eine andere die indische Narde, aus der Salböl hergestellt wurde, das in Alabasterfläschchen teuer verkauft wurde – wir kennen es aus der Bibel, aus der Geschichte von Maria Magdalena, die Jesus Haupt und Füße salbte vor der Passion. Und ein weiterer Verwandter ist unser Ackersalat oder Feldsalat oder Rapunzelsalat.

Aber jetzt zum Baldrian. Der Name leitet sich vom germanischen Gott Baldur her, dem Gott des Lichtes, der Reinheit und Güte. Der botanische Name stammt vom lateinischen *valere = stark/kräftig sein, wert sein*. Volkstümliche Namen sind Augenwurz, Dreifuß, Wundwurz, Theriakwurzel, Katzenwurz, Mondwurz, Elfenkraut. Der Namensteil –wurz weist darauf hin, dass es die Wurzel ist, die verwendet wird, für manche Anwendungen auch die Blüten. Der Name Theriakwurz erzählt uns, dass die Pflanze Teil der geheimnisvollen Theriak-Mischungen des Mittelalters gegen Pest und andere Seuchen war. Augenwurz hieß sie, weil sie als Augenheilmittel galt, eine Anwendung, die heute in Vergessenheit geraten ist.

Der Botaniker Fabio Colonna (1567-1640) aus Neapel wurde durch Baldrian von der Epilepsie geheilt und widmete ihm zum Dank ein ganzes Buch.

Baldrian ist eine mehrjährige Pflanze. Sie mag feuchte Standorte, Auwälder, Bachläufe, Wegränder, Lichtungen, in voller Sonne, aber auch im Halbschatten. Sie braucht tiefgründige Böden und kann auch im Garten leicht gezogen werden, wenn sie sich nicht, wie in meinem, vom selbst ansiedelt. Man sät die Samen im Herbst oder im Frühjahr aus. Sie sind nur ein halbes Jahr lang keimfähig. Der Baldrian ist ein Lichtkeimer! Also bedecke die Samen bitte nicht mit Erde, sondern drücke sie nur an! Außerdem kannst Du die Wurzelstöcke teilen zur Vermehrung oder die Ausläufer, die sich bilden, abtrennen und neu einpflanzen.

Baldrian blüht im Hochsommer, im Juli und August bis in den September. Der Stängel ist gerillt und wird bis zu 160 cm hoch. Die Blätter sind gefiedert. Die Pflanze bildet eine grundständige Rosette und trägt außerdem Blätter am Stängel. Die Blüten sind sehr klein, fünfzählig, rosa-weiß und stehen doldenartig beieinander. Sie duften ein wenig wie Flieder. Die Wurzel sieht aus wie ein wilder Haarschopf. Sie duften frisch wenig, getrocknet aber recht ausgeprägt. Nicht jeder mag den Duft. Die Katzen mögen ihn sehr. Sie sind bekanntlich ganz verrückt nach Baldrian: Katzenwurz. Die trockenen Blütenstängel stehen auch im Winter noch aufrecht.

Die Orte, wo Baldrian wächst, sind Elfenorte. Hast Du eine Ahnung davon, wie sich solche Orte anfühlen? Die germanische Göttin Nerthus/Hertha reitet dort vorbei; sie benutzt als Zaumzeug für ihr Reittier, einen weißen Hirsch, Hopfenranken und als Gerte Baldrianstängel.

Pfarrer Kneipp hat gesagt: „Alle Formen von nervösen Zuständen, ob im Krampf oder Schmerz, verlangen den Baldrian!“ Und so wird er auch heute meist verwendet. Er wirkt schmerzstillend, blutdrucksenkend, beruhigend, nervenstärkend, schlaffördernd, gegen nervöse Herzbeschwerden, leichte Schilddrüsenüberfunktion, macht schlafbereit durch Entspannung, aber macht nicht müde, sondern fördert sogar die Konzentration. Er ist also ein gutes Mittel bei Prüfungsangst. Er verkürzt die Einschlafphase und fördert das Durchschlafen. Die Gefahr einer Gewöhnung oder Abhängigkeit besteht nicht.

Die Blüten werden im Hochsommer gesammelt, versteht sich, die Wurzel im Herbst gegraben, wenn die Pflanze abgestorben ist. Suche Dir eine mindestens zweijährige, besser dreijährige Pflanze.

Eine Tinktur kannst Du Dir selbst herstellen. Reinige die Wurzel, zerkleinere sie und setze sie mit 45%igem Obstler an. Lasse sie an einem warmen Ort vier Wochen stehen und seihe die Flüssigkeit dann ab. Verwahre sie in einer dunklen Flasche. Tinktur gibt es auch in der Apotheke oder Drogerie zu kaufen.

Im Kräuterhandel gibt es die getrocknete und geschnittene oder pulverisierte Wurzel zu kaufen. Mit der geschnittenen kannst Du Dir einen Tee machen. Dazu setze 2 TL Wurzel mit 1 Tasse Wasser kalt an und lasse das 12 Stunden stehen. Dann seihe ab und erwärme den Tee etwas, wenn Du möchtest. Oder Du setzt 1 TL Wurzel mit einer Tasse Wasser auf, erhitzt ihn bis zum Sieden, seihst nach 10 Minuten ab. 2 Tassen pro Tag sind gut. Die pulverisierte Wurzel kann man auch ins Essen mischen oder ins Futter von Tieren, denn auch Tieren (außer Katzen) kann Baldrian sehr gut tun, wenn sie nervös sind.

Du kannst Dir auch ein kleines Schlafkissen herstellen, das Du mit Baldrianblüten, Melisse und Hopfenzapfen füllst.

Wenn Du Deinen müden Augen etwas Gutes tun willst, mische Dir 2 Teile Baldrianblüten mit je 1 Teil Augentrost *(Euphrasia)* und Weinraute *(Ruta graveolens)*, nimm von der Mischung 1 Tl auf eine Tasse kochendes Wasser und verwende den Tee als Kompresse.

Die homöopatische Zubereitung – bis zur D6 – kann auch gegen Nervosität, Kopfschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden und Schlaflosigkeit angewandt werden. Die TCM beschreibt die Wirkung als warm. Baldrian nährt das Herz- und Nieren-Yang und tonisiert das Milz-Qi. Die zugeordneten Organe sind Herz und Lunge.

Dem Baldrian werden als Planeten Mond und Merkur zugeordnet.

Zubereitungen aus Baldrian bitte nicht überdosieren! Es ist nicht schädlich, aber die Wirkung kann sich umkehren.

Baldrian ist ein nützlicher Begleiter im Gemüsegarten. Er zieht Regenwürmer an, die den Boden lockern. Baldrianextrakt ist zur Saatgutbeize gut geeignet (nicht allerdings für Leguminosen) und lockt die Blühwilligkeit von Topfpflanzen. Mit Baldrian wird auch die Obstblüte vor Spätfrösten geschützt. Er bildet einen Schutzfilm um die Blüten.

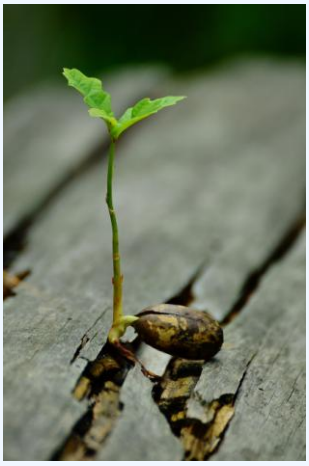
Na, ist er Dir jetzt sympathisch, der Baldrian? Kennst Du ihn aus dem Wald, von einem Bach- oder Flussufer oder einer feuchten Wiese in Deiner Nähe? Sieht er nicht zauberhaft aus? Zierlich und leicht wie eine Elfe und doch kräftig. Wenn Du ihn noch nicht kennst, wirst Du ihn gewiss im nächsten Sommer entdecken, denn er ist nicht selten in unserer Landschaft.

Und warum Baldrian im Dezember?

Unseren Nerven wird derzeit allerlei zugemutet: die Nachrichten, die veränderte Diskussionskultur (wenn das noch eine Kultur ist), die Veränderungen, die die Wandlungszeit, in der wir leben, mit sich bringt, die Sonnenstürme, die Veranstaltung, die sich Politik nennt … Es gibt Grund genug, sich aufzuregen – oder es doch lieber zu lassen. Wenn Du aber mal aus Deinem Gleichmut gekippt bist, hilft Dir vielleicht der Baldrian.

Deutsche Seele?

(inspiriert von einem Song, den ich auf YouTube fand, der der Band Ausladungen einbrachte)



Hat Deutschland eine Seele? Gibt es so etwas wie die deutsche Seele? Und warum ist schon die Frage danach tabu? Von der russischen oder afrikanischen Seele wird durchaus gesprochen. Es wäre auch ungefährlich, vom skandinavischen Wesen zu sprechen oder davon, was das Französische oder Irische ausmacht. Das Deutsche aber darf es nicht geben, und wenn, dann nur in abwertendem Sinne.

Wir Deutschen haben in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts uns verführen lassen, Taten zuzulassen oder sogar zu begehen, die wir nicht hätten zulassen oder begehen dürfen. Das ist so. Und das will ich nicht relativieren, auch wenn das leicht wäre. Seither sind drei Generationen herangewachsen – und so etwas wie generationenübergreifende Kollektivschuld gibt es nicht, nicht im juristischen Sinn.

Auf der Ebene der Psyche gibt es sie aber sehr wohl. Und die Nachgeborenen der Kriegsgeneration haben genug Arbeit damit. Das „Wir sind wieder wer“ der Wirtschaftswunderzeit hat sich in ein „Wir sind niemand“ gewendet. Dafür gibt es viele Gründe. Wir sind zwar Weltmeister im Aufarbeiten unserer fatalen Geschichte und in Erinnerungskultur. Doch zumeist fand und findet das auf der mentalen Ebene statt. Es wurde nicht wirklich gefühlt, persönlich, im je eigenen Innern. Darum hat es nicht funktioniert. Stattdessen sind wir in kollektivem Selbsthass gelandet. So konnte es dazu kommen, dass es heute als politisch korrekt gilt, auf Fortpflanzung zu verzichten, sich für die Vergangenheit schuldig zu fühlen und unser Recht auf Zukunft zu leugnen.

Wir können nicht in unsere Kraft kommen und ein Segen für andere sein, wenn wir nicht sein dürfen, wer wir sind, und zwar ganz. Wenn mein Herz mir sagt, dass ich jetzt in diesem Leben deutsch bin und das so gewählt habe, dann habe ich mir u.a. die Aufgabe gewählt zu erforschen, was das bedeutet und bedeuten kann und welcher Schatz darin steckt. Ich darf herausfinden, was es ausmacht, Deutsche (und dazu Europäerin und Weltbürgerin) zu sein. Und ich möchte mich an den Schätzen, die darin verborgen sind, freuen dürfen, wie ich die Verantwortung trage dafür, dass die Katastrophe sich nicht wiederholt. Ich will mich nicht bis an mein Lebensende dafür schämen, Deutsche (Weiße, Bildungsbürgerin und was noch) zu sein, sondern allen Menschen auf Augenhöhe begegnen. Dann kann ich die besonderen Gaben, die mir aus meiner Herkunft zugewachsen sind, ins Konzert der Stimmen aller Menschen einflechten.

Wenn ich aber – bildlich gesprochen – auf ewig auf dem Bauch kriechen soll und den Blick nicht vom Boden heben darf, fehlt mein Beitrag. Wem oder was dient das? (O ja, ich weiß, darauf gibt es Antworten, die mich aber nicht weiterbringen.) Einer Zukunft in Frieden und Gedeihen, Freiheit und Liebe sicher nicht! Ich will meinen Kopf frei heben und allen anderen Menschen, wer und woher sie auch sein mögen, zulächeln und sie alle segnen.

Manche haben Angst vor Überfremdung. Das könnte bzw. kann sich nur ereignen, wenn wir keine eigene Identität haben. Wenn wir uns nicht als Deutsche und mit einer bestimmten Kultur und Sprache verbunden fühlen dürfen, wenn wir das aufgeben und unsere Herkunft aus dem Christentum auch, wenn wir gar nicht mehr wissen, wer wir eigentlich sind oder sein wollen, zeigt sich das Menetekel „Kalifat“ am Horizont. Nur dann. Das liegt dann aber nicht – oder nicht nur – in der Verantwortung derer, die ihre islamische Identität auf aggressive Weise vor sich her tragen, sondern mindestens ebenso in unserer eigenen.

Da wir keine wirkliche Identität haben, folgen wir äußeren Forderungen und extrinsischen Motivationen (z.B. Kampf gegen den Klimawandel, gegen Corona, gegen Putin oder wogegen noch alles) und vergessen bzw. nehmen gar nicht mehr wahr die intrinsischen, die uns über Herzensqualitäten dem Bewahren der Schöpfung und dem Gestalten von Frieden viel näher bringen würden. Wir brauchen Heilung für unsere Seelen, individuell wie kollektiv. Dann haben wir eine Zukunft im Verein mit den Menschen aller anderen Länder.

Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, T. 07071 360286
corn.blume@freenet.de, www.cornelia-blume.de