

## ***Liebe Leserin, lieber Leser!***

Imbolc! Wieder eine Speiche auf dem Jahresrad, das sich ohne Unterlass dreht. Nein, das Bild hinkt: Kein Rad, sondern eine Spirale. Es ist zwar derselbe Ort im Wandel der Jahreszeiten, aber ein Jahr weiter als beim letzten Mal. Und das heißt viel bei der gegenwärtigen Geschwindigkeit, mit der die Entwicklungen vorwärts drängen.

Vom Erdelement gelangen wir ins Luftelement. Die schwarze reicht das Szepter an die weiße Göttin weiter, in der matrilinearen Dreieinigkeit. Neues Leben will sprießen. Und da just jetzt – am 23. Januar – Pluto in das Tierkreiszeichen Wassermann eingetreten ist, zusammen mit der Sonne, erfährt es ordentlich Rückenwind.



Die Samen, Zwiebeln und Knollen, die in der Erde ruhten über den Winter, zeigen die ersten grünen Spitzen – allen voran die Schneeglöckchen. Damit sie Licht und Luft bekommen, schneide ich jetzt im Garten alles Alte, Überlebte, Abgestorbene ab. Ich schaffe Platz für das Neue.

Die Samen in Gestalt unserer Wünsche, Gedanken, Träume, Pläne und Gefühle streben jetzt auch nach Verwirklichung. Wir düngen sie mit unserer Aufmerksamkeit, folgend der uralten Weisheit, nach der die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Der Dünger fällt leicht aber auch auf Befürchtungen, Ängste, Sorgen ... Willst Du das? Unser Manifestieren hat jetzt solche Schubkraft, dass es leichtsinnig wäre, dem, was wir nicht wollen, zuviel Aufmerksamkeit zu geben. Das Alte drängt ohnehin ständig in den Raum unserer Wahrnehmung, macht mit viel Lärm von sich reden, sucht die Keime des Neuen zu marginalisieren, zu delegitimieren, zu verleumden. Also gilt es, auf der Hut zu sein. Die alten welken Stängel vom vorigen Jahr können keine neuen Blüten hervorbringen, sie könnten nur die neuen verdrängen. Und das versuchen sie. Viel Kraft haben sie nicht mehr. Dennoch sehe ich auf den Beeten nur sie. Das Neue ist noch darunter verborgen. Wie wenig Kraft das Alte noch hat, zeigt sich mir an dem Versuch, uns weiszumachen, selbstangebautes Gemüse sei klimaschädlicher als konventionell erzeugtes. Oh je! Ich freue mich auf meine eigenen Tomaten, Erbsen und was noch, ich weiß noch nicht, was es dieses Jahr werden wird. Ich träume noch.

In Liebe,

Eure ***Cornelia***

**Rosmarin**, *Rosmarinus officinalis* L., auch Kranzkraut, Antonkraut, Meertau (wörtliche Übersetzung des offiziellen Namens).

Der Rosmarin gehört zur Familie der Lippenblütler. Er ist ein immergrüner Strauch und wird ungefähr 1 Meter hoch, unter günstigen Bedingungen auch höher. Er liebt lockeren, halbsandigen Boden in voller Sonne. Vorübergehende Ballentrockenheit verträgt er gut, Staunässe gar nicht. Er ist eben ein Immigrant aus dem Mittelmeerraum. Vor allem im westlichen Mittelmeerraum von Portugal bis zum ionischen Meer ist er heimisch und gehört zur Macchia- und Garrigue-Vegetation. Zum Beispiel der Mont Sainte-Victoire bei Aix-en-Provence, Tübingens Partnerstadt in Südfrankreich, der Berg, den Cezanne so oft gemalt hat, ist davon bedeckt. Nördlich der Alpen ist Rosmarin nicht wirklich winterhart. Man muss ihn gut abdecken – und dann immer noch Glück haben, dass es nicht zu kalt wird, damit er über den Winter kommt. Es gibt allerdings inzwischen Sorten, die bis zu  $-15^{\circ}$  Celsius aushalten, z.B. „Veitshöchheim“. Ansonsten gedeiht er auch gut in Kübeln und überwintert dann im Gewächshaus oder im Haus an einem hellen, kühlen Platz. Vermehren kann man ihn im Herbst über Stecklinge oder auch über Samen – letzteres erfordert viel Geduld und ein warmes Klima. Jungpflanzen sind aber überall zu bekommen. Achte darauf, dass Dein Rosmarin nicht zu sehr getrieben ist, sonst hast Du nicht so lange Freude an ihm.



Seine Blätter sehen eher wie Nadeln aus. Sie sind oberseits ledrig und unterseits graufilzig und eingerollt. Auf die Weise schützt sich die Pflanze vor übermäßiger Verdunstung. Die Blüten sind blassblau, bei manchen Varietäten rosa oder weiß. Eine Legende sagt, dass der Rosmarin ursprünglich weiß geblüht habe. Die Blüten hätten sich blau gefärbt, nachdem die Jungfrau Maria ihren blauen Mantel darauf abgelegt habe. Sie blühen jetzt.

Rosmarin enthält viel ätherisches Öl (Cineol, Borneol, Campher, Pinen, Phenole, Sesquiterpene usw.) – es gibt viele Chemotypen, je nach Standort. Außerdem enthält er Flavonoide und Gerbstoffe (hauptsächlich Rosmarinsäure) und Bitterstoffe, Saponine und Harz.

Er wirkt anregend auf das Herz-Kreislaufsystem, fördert den Gallefluss, regt die Bildung der Verdauungssäfte an, weckt den Appetit und hilft gegen Blähungen. Außerdem wirkt er harntreibend. Das ätherische Öl wirkt antibakteriell, antiviral und antimykotisch, also ein natürliches Breitbandantibiotikum. Rosmarin hat auch die Fähigkeit, Krämpfe zu lösen, in Überdosen jedoch kann er sie auch auslösen; deshalb wird Schwangeren abgeraten vom Rosmarin, da er Wehen auslösen könnte. Äußerlich angewendet, fördert er die Hautdurchblutung und hilft bei Gicht und Rheuma. Anwendungsformen sind Tee, Tinktur, Wesenhafte Urtinktur (CERES),



Salbe, Massageöl, Badezusatz, Rosmarinwein – und natürlich als Gewürz, frisch oder getrocknet. Rosmarin ist auch Bestandteil der Herbes de Provence. Aus Rosmarin wurde das erste historisch dokumentierte Parfum hergestellt, und zwar im 14. Jahrhundert für die damalige Königin von Ungarn.

Der Rosmarinstrauch soll aus dem Grab der Leukothea gewachsen sein, der Tochter des persischen Königs Orchamus, die sich dem Helios, dem Sonnengotte hingegeben hatte. Zur Strafe schloss ihr Vater sie lebend im Grabe ein. (Der zweite Teil des Mythos ist sicher späteren Datums, der erste spricht für sich. „Leukothea“ bedeutet „weiße Göttin“ und war die Amme des Dionysos, die auf Fürsprache der Aphrodite

unter die Götter aufgenommen wurde. Ihr Element war das Meer. Dann wäre der Rosmarin aus der Verbindung von Sonne und Meer hervorgegangen. Die astrologische Zuordnung der Pflanze ist Sonne und Venus, die ja auch aus dem Meer geboren ist.)

In Ägypten wurde Rosmarin für rituelle Räucherungen verwendet. Und zum Räuchern ist er nach wie vor zu empfehlen. Man kann Wohnräume und Ställe damit energetisch reinigen, aber auch den eigenen Kopf bzw. Geist klären. Außerdem hält der Rauch Insekten fern.

In den Mittelmeerländern galt Rosmarin als heilig und war der Aphrodite/Venus geweiht. Der Strauch fand vielfältig in Hochzeitsbräuchen Verwendung: Sein Gedeihen sagte das Gedeihen einer Ehe voraus oder gab Auskunft über das Wohlergehen des fernen Geliebten, wie im folgenden Volkslied:

*Ich hab die Nacht geträumet wohl einen schweren Traum.  
Es wuchs in meinem Garten ein Rosmarienbaum.  
Ein Kirchhof war der Garten, das Blumenbeet ein Grab.  
Und von dem grünen Baume fiel Kron' und Blüten ab.  
Die Blüten tät ich sammeln in einem goldnen Krug.  
Der fiel mir aus den Händen, dass er in Stücke schlug.  
Draus sah ich Perlen rinnen und Tröpflein rosenrot.  
Was mag der Traum bedeuten? Herzliebster, bist du tot?*

Sir Thomas Morus (ca. 1478 – 1535) sah in ihm ganz Anderes: *Den Rosmarin lasse ich über meine Gartenmauern wachsen, nicht nur, weil meine Bienen ihn lieben, sondern auch, weil er das der Erinnerung und Freundschaft geweihte Gartenkraut ist. Schon ein Zweiglein von ihm spricht eine stumme Sprache.* (Man beachte: Rosmarin überwächst eine Gartenmauer in England – ein Hinweis auf die mittelalterliche Warmzeit, die damals gerade langsam endete?)

Vielleicht noch ein Rezept zum Schluss? Fülle 700 ml guten Cognac in eine helle 1-Liter-Flasche und stecke zwei Rosmarinzweige dazu. Verschließe die Flasche und lasse sie an der Sonne 3 Wochen stehen. Schüttele sie jeden Tag einmal. Danach entfernst Du die Zweige. Dann koche 8 EL Zucker mit 6 EL Wasser auf, bis der Zucker ganz gelöst ist. Lasse den Sirup abkühlen und gieße ihn zu dem Cognac. Dann muss der Likör noch vier Wochen im Dunkeln und Kühlen ruhen und reifen. Oder ziehe zwei Rosmarinzweige in 0,7 l gutem Weißwein aus. Lass die Flasche einige Wochen stehen. Du kannst die Zweige in der Flasche lassen. Der Auszug regt den Kreislauf an.

### **Heilung**

Die Welt steht Kopf, gerät aus den Fugen, die alte Welt zerbricht vor unseren Augen und die neue trägt noch nicht. Wo können wir Halt und Sicherheit finden in diesen Herausforderungen? Wie können wir dazu beitragen, dass sich alles zum Besseren wendet? Und können wir das überhaupt? Es ist viel Engagement da, das sich u.a. auf unseren Straßen zeigt. Aber was bewirkt es, wenn wir z.B. an einer Demonstration gegen „rechts“ teilnehmen und ein Banner vor uns hertragen, auf dem steht „Ich hasse Nazis“ – von Schlimmerem ganz zu schweigen. Demonstrieren gegen Hass mit Hass? Es ist doch offensichtlich, dass das zu nichts Gutem führen kann. Wir wissen auch aus leidvollen Erfahrungen im persönlichen Leben, dass wir „die anderen“ nicht ändern können – nur uns selbst. Das ist Arbeit. Aber unausweichlich. Und in dieser Zeit wird jeder, der lebendig sein will und kein Zombie, dahin geschubst, dass er oder sie sich die eigenen dunklen inneren Ecken, die blinden Flecken vornehmen und anschauen muss. Wir können es



eine Weile aufschieben. Nicht jeder fühlt den Ruf jetzt. Er kann auch erst im nächsten Leben uns erreichen, im übernächsten oder ....., aber wir werden nicht darum herumkommen. Alles Verborgene drängt aus unserer Tiefe nach oben, ans Licht. Und das ist keine Drohung, sondern eine Verheißung.

Denn unsere alten Schmerzen zu fühlen, unsere Verletzungen anzuerkennen und zu heilen, unsere Scham zu beleuchten, unsere Ängste zu umarmen und unsere Schwäche zu zeigen, wird uns fähig machen, in die Zukunft zu gehen. Ich weiß, wovon ich rede, denn ich bin mittendrin. Und ja, es ist nicht immer lustig, gewiss nicht. Jedoch: wenn ich weinen muss oder am liebsten laut schreien möchte, weil der Schmerz groß ist, fühle ich doch dahinter die Pforte, die sich öffnet. Und da will ich hin! Sie will ich erreichen und durchschreiten. Ich weiß nicht, wie weit es ist. Aber ich habe eine Vision, und die richtet mich immer wieder auf.



Unsere Verletzungen sind individuell sicher unterschiedlich, so wie wir eben einzigartige Wesen sind. Niemand anders ist wie ich oder wie Du. Feiere Deine Einzigartigkeit! Aber viele sind verletzt in ihrer Weiblichkeit oder Männlichkeit. Ich wage nicht zu sagen: alle, denn das kann ich nicht wissen. Aber es sind wirklich viele. Und es wird von interessierter Seite nach wie vor mit allem Nachdruck daran

gearbeitet, dass das so bleibt, dass wir uns in unserer Geschlechtlichkeit immer verwirrter und verunsicherter fühlen, denn das höhlt uns im Kern aus und macht uns zu Fähnchen im Wind statt zu kräftigen Bäumen, die sich im Sturm allenfalls biegen. Sieh hin! Fühle! Wer bist Du? Welche Bedeutung hat das Geschlecht für Deine Selbstwahrnehmung? Wer setzt den Maßstab für Deine Authentizität? Du? Oder kommt er von außen? Woher? Dein Bild von Dir selbst, macht es Dich stark und selbstbewusst? Oder schwächt es Dich?

Die Polarität (nicht Dualität!) von männlich und weiblich ist eines der Schöpfungsgeheimnisse. Sie ist ein Gesetz. Es ist nicht in unserer Verfügung. Wir können nur so oder so mit ihm umgehen und schauen, was wir hervorbringen, welche Konsequenzen sich zeigen.

Kindermissbrauch ist ein Thema, das immer häufiger in die Schlagzeilen gelangt. In der katholischen Kirche zuerst, schon vor zwanzig Jahren, in der evangelischen Kirche (gerade aktuell ist ein wissenschaftlicher Bericht dazu erschienen), im ultraorthodoxen Judentum, in den Kreisen der Reichen, Schönen und Mächtigen überall auf der Welt ... wo noch?! Kinder, vor allem Waisen- und Flüchtlingskinder, verschwinden einfach – wohin? Kinderhandel? Pädophilenringe hier, Kinderpornographie dort – wo ist das Ende? Und das geht so seit Jahrzehnten,

Jahrhunderten, eine Generation nach der anderen leidet. Niemand kann mir erzählen, dass das keine Folgen hätte. Es hat Folgen, individuell und kollektiv. Und die schreien nach Heilung!

Ich weiß, was es heißt, in meiner Weiblichkeit verwundet zu sein. Ich habe auch Missbrauch erlebt, als Kind, und ihn als junge Erwachsene immer wieder zugelassen, meine Seele hat mich angeschrien: Schau hin, was lässt Du da mit Dir machen! Ich habe es lange nicht verstanden. Es waren genug gesunde Anteile da, die mir erlaubten zu glauben: ich doch nicht! Und doch habe ich immer sozusagen um die Wunden herumgeliebt und –gelebt, sie waren da, deutlich und immer deutlicher. Bis ich sie nicht mehr ignorieren konnte. Ich danke meiner verletzten Weiblichkeit, dass sie sich nicht hat zum Schweigen bringen lassen. Dass sie nicht klein beigegeben hat. Dass sie mich zwingt, mich zu stellen. Denn ich will leben, ganz und gar und nicht nur ein bisschen.

Ich bin auf dem Weg schon so weit gegangen, dass ich manchmal fühlen kann, wohin die Reise geht. Ich kann fühlen, welche innere Fülle auf mich wartet, wenn ich alles zulassen kann, was sich zeigen will. Und ich weiß, nach dem alten hermetischen Gesetz „Wie innen, so außen“ zeigt sich die innere Fülle auf allen Ebenen des Seins. Ich muss nicht mehr die Welt retten, denn die ist ja schon gerettet – und ich werde es sehen, sehe es schon manchmal.

Diese Heilung – das ist meine Vision. Für mich wie für alle Menschen, und dann leiden auch Tiere und Pflanzen nicht mehr, und Mutter Erde, die so geduldig ist mit uns, kann aufatmen.

Wo stehst Du gerade? Ist das überhaupt ein Thema für Dich? Vielleicht berührt Dich das alles nicht und hast Du ganz andere Herausforderungen. Oder keine, keine mehr? Wenn Du Dich aber ganz neu auf den Weg machen willst hin zu Dir und Deiner Ganzheit, hilft Dir die Energie des Anfangs, die jetzt in der Luft liegt. Du wirst auf Deinem neuen Weg ganz gewiss gesegnet sein.

