



Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Frühling hat schon deutlich Einzug gehalten und mochte nicht auf den astronomischen Frühlingsbeginn warten. Am 20. März geht nun die Sonne über die kosmische Spalte auf 0° Widder. Jetzt haben wir es sozusagen amtlich, dass Frühling ist – als ob's das gebraucht hätte! Bärlauch und Giersch, Löwenzahn und Taubnessel, Brennnessel und Gundermann, die jungen Blätter von Bäumen wie Birke, Buche und anderen und so manche anderen Kräuter bieten sich uns zu gesundem Genuss an. Und die Veilchen und Anemonen, Scharbockskraut und die ersten Schlüsselblumen blühen, dass es eine Lust ist. Auch die Kuh- oder Küchenschelle blüht – siehe folgender Artikel!

Heute möchte ich Dir ein Rezept aufschreiben, mit dem Du die Frühlingskräuter genießen kannst.

Mache Dir einen Mürbteig und lege eine runde Kuchenform damit aus. Würze den Teig mit Salz und Muskatnuss und etwas Pfeffer. Mit Vollkornmehl schmeckt's besonders würzig – aber wie Du es magst. Dann nimm ca. 300 g gemischte Kräuter, hacke sie fein und fülle sie auf den Kuchenboden. Bereite aus 200 g Sahne und 2 Eiern, Salz und Pfeffer einen Guss, den Du über den Kuchen gießt. Backe ihn bei 180°C im Ofen ca. 35 bis 40 Minuten.



Es ist nicht nur am 20. März astronomischer Frühlingsanfang, sondern gleich danach, am 25. März, eine Mondfinsternis und am 8. April eine Sonnenfinsternis. Beide sind in Mitteleuropa nicht beobachtbar, aber energetisch gleichwohl wirksam. Die Zeichen stehen auf einen Neustart. Es ist eine gute Gelegenheit, Altes und Abgelebtes hinter sich zu lassen und sich auf Neues einzulassen. Dazu wünsche ich Dir eine leichte Hand und ein frohes Herz und grüße Dich.

Cornelia

Kuhschelle, Küchenschelle, Pulsatilla vulgaris bzw. pratensis (Familie der Hahnenfußgewächse/Ranunculaceae)

Die Kuhschelle ist sehr selten geworden und vielerorts vom Aussterben bedroht. Auf der Schwäbischen Alb und in unserer unmittelbaren Umgebung gibt es einige Vorkommen. Wer es weiß, weiß es. Sie zeigen ihre nickenden Glockenblüten je nach Standort im März oder April. Die Pflanzen haben stark gefiederte Blätter, die Blüten



sind purpur bis blauviolett und weisen einen Durchmesser von bis zu 5 cm auf. Alle Pflanzenteile sind mit langen, seidigen weißen Haaren bedeckt, als besäßen die Kuhschellen einen Mantel gegen Frühjahrsfröste. Sie gedeihen auf Trockenrasen in vollsonniger Lage, auf kalkhaltigem Boden. Sie sind streng geschützt, lassen sich aber gut im Steingarten ansiedeln (Pflanzen in der Gärtnerei kaufen, nicht ausgraben!), so der Platz geeignet ist. Aber bitte nicht düngen! Sonst verschwinden sie wieder.

Die Pflanze ist mehrjährig. Sie vermehrt sich durch Samen. Die Aussaat sollte im Herbst erfolgen, wie in der Natur.

Es gibt viele regionale Namen für die Kuh- oder Küchenschelle: Bitzblume, Kleiner Ziegenbart, Osterglöckchen, Eierblume, Kuckucksblume, Mutterblume und noch weitere ähnliche.

Die therapeutische Verwendung der Kuhschelle hat eine lange Geschichte. Hippokrates empfahl sie in der Frauenheilkunde, zum Auslösen der überfälligen Menstruationsblutung. Auch die Kelten und Germanen wussten um ihre Anwendungen für Frauen. In Leonhart Fuchs' *New Kreüterbuch* von 1543 findet sie sich ebenso wie bei Lonicerus und anderen Heilkundigen der frühen Neuzeit. In der Zeit galt Pulsatilla vor allem als Mittel gegen Pestilenz, will sagen gegen alle möglichen Infektionskrankheiten. Die frische Pflanze ist giftig, weswegen von eigenen Experimenten abgeraten wird, zumal sie schon beim Berühren Hautreizungen auslösen kann.

Der Hauptwirkstoff ist das Anemonin, das aus giftigen Protoanemoninen beim Trocknen entsteht. Die Wirkungen sind menstruationsfördernd, wehenanregend, krampflösend, schleimlösend, nervenstärkend, keimtötend (gegen Pestilenz!), fruchtbarkeitsfördernd, Gelbkörperhormon-ähnlich. Da die Kuhschelle menstruationsfördernd ist, leuchtet ein, wieso sie in früheren Zeiten auch abortiv benutzt wurde. In der Volksheilkunde wurde der Tee aus dem getrockneten Kraut gegen Grippe, Gicht und Keuchhusten angewandt.

In der Homöopathie ist sie eines der „großen“ Mittel mit einem breiten



Anwendungsspektrum: Periodenschmerzen, Migräne, Depressionen, Erkältungen, Rheuma, Venenleiden, Hautausschläge, Mittelohrentzündung usw. Es ist ein Mittel für Menschen, die – wie man sagt – nah am Wasser gebaut haben. Und ein ganz wichtiges Mittel zur Behandlung von Fruchtbarkeitsproblemen bei Frauen, eventuell auch bei Männern. Darauf könnte die Signatur der Samen, ihre Ähnlichkeit mit

den geschwänzten Spermien hinweisen.

Wer Kuhschellen im Garten zieht, kann sich aus dem getrockneten (!) blühenden Kraut eine Tinktur herstellen. Hiervon genügen wenige Tropfen, dreimal täglich. Die Tinktur ist nicht sehr lange haltbar.

Die auffälligen Blütenfarben – violett und gelb – und die fein gefiederten Blätter weisen auf Merkur hin, den Planeten, der das Hormonsystem ebenso wie den Stoffwechsel regiert. Auch Uranus hat einen Bezug zur Kuhschelle, was sie zu einer Pflanze unserer uranischen Zeit machen könnte.



Küchenschellen auf der Krim: <https://t.me/ritterreisen/4223>



Selbstliebe vs. Selbsthass

Seit mein letzter Newsletter draußen war, spukt mir der Gedanke im Kopf herum, dass ich über Selbsthass schreiben will. Das Stichwort drängt sich mir immer wieder auf. Es ist kein schönes Thema, und ich schreibe lieber über etwas anderes. Aber ich will es jetzt einmal versuchen. Vielleicht kommt etwas Hilfreiches dabei heraus.

Zugegeben: Ich bin immer noch ein Nachrichten-Junkie, wenn ich auch weniger Informationen konsumiere als noch vor ein zwei Jahren. Es ist mir ein Bedürfnis, möglichst viel mitzubekommen. Ich will einfach verstehen, was wirklich geschieht – unter der chaotischen und oft verstörenden Oberfläche.

Es gibt Stimmen, die behaupten, gewisse Kräfte hätten es seit 80 Jahren darauf angelegt, uns Deutsche davon zu überzeugen, dass wir es nicht wert seien, zu gedeihen und glücklich zu sein. Ob das wahr ist und wer diese Kräfte dann ggf. sind, sei dahingestellt. Sicher ist: Wenn es so sein sollte, fiel das Bemühen auf bereiten Boden. Deutschland hat sich – zu Recht – der Schande des 20. Jahrhunderts, des Dritten Reiches, geschämt. Und da sind wir dann steckengeblieben. (Die Auseinandersetzungen mit Kolonialismus und Patriarchat haben sich da noch drauf gesetzt.)

Eine große Rolle spielt dabei die Art der Erinnerungskultur, wie wir sie all die Jahre gepflegt haben und noch immer praktizieren. Zum 27. Januar, am 9. November und zu weiteren einschlägigen Anlässen kratzen wir die Wunde immer wieder auf, erlauben und ermöglichen ihr aber nie zu heilen. Im Gegenteil: Wir fühlen uns moralisch überlegen, wenn wir an unserer Wunde leiden. Zugleich ist uns das stete Jucken der verkrusteten, aber noch nicht geheilten Wunde unangenehm. Wir verachten uns dafür – für diese perpetuierte Wunde, aus der wir zur selben Zeit unser moralisches Gütesiegel beziehen –, wobei sich die Verachtung mit zunehmendem zeitlichem Abstand von der Tat immer mehr ablöst und sich an jegliches Jucken und jegliche Schmerzen heftet. Darum machen wir als Ursache für alles, was uns jetzt als Gesellschaft peinigt, imaginiertes Nazitum, alles was „rechts“ ist, aus. Wir können zwischen Gegenwart und Vergangenheit nicht mehr unterscheiden. Das ist meiner Kenntnis nach Neurose.

(Das soll nicht heißen, dass ich Erinnerungskultur überflüssig finde – nur bitte nicht so. Aber das ist ein anderes Thema.)

So kommt es, dass wir jetzt eine Regierung haben, deren Mitglieder mit Deutschland nichts anfangen können und Vaterlandsliebe zum Kotzen finden, gleichzeitig aber ihren Amtseid schwören, der sie darauf verpflichtet, Schaden von diesem Quell des Ekels abzuwenden. Das kann nicht gutgehen. Und es geht nicht gut, wie wir sehen.

Wir kommen wir da wieder heraus?

Der erste Schritt ist immer die Diagnose. Und freilich ist das Beschriebene nur ein Faden, der sich mit anderen zum Knäuel unseres gegenwärtigen Schlamassels verheddert hat, aber ein wesentlicher, glaube ich.

Kurz und roh: Wir lieben uns selbst nicht. Als Volk nicht (wobei es ja schon eigentlich verboten ist, dies Wort überhaupt zu benutzen) und individuell als Teil davon nicht. Nun könnte man auf den Gedanken kommen, dass es da angezeigt wäre, alles Deutsche einfach hinter sich zu lassen und sich als Europäer oder Weltbürgerin zu identifizieren. Und womöglich wird es darauf hinauslaufen. Die Zeit der Nationalstaaten sei vorbei, heißt es. Ob das stimmt, kann ich nicht beurteilen. Jedenfalls hat der Gedanke etwas für sich.

Das entbindet uns aber nicht von der Notwendigkeit, den aufgestauten Selbsthass anzuschauen und in Selbstliebe zu verwandeln. Diesen Prozess können wir nicht überspringen, ohne uns selbst zu belügen. Gefühle lassen sich nicht austricksen. Sie treiben im Untergrund weiter ihr (Un-)Wesen, wenn wir sie nicht erlösen. Wir könnten uns erlauben zu fühlen, was immer da in uns ist und auftauchen will: Schuldgefühle, Scham, Angst ... Wir müssen die Gefühle nicht verstehen und uns auch nicht für sie rechtfertigen. Es sind ja vielleicht nicht einmal unsere eigenen, sondern die unserer Vorfahren. Wenn sie da sind, sind sie da und wollen gefühlt werden, endlich. Sie haben Anspruch darauf. Und dann, wenn wir das ehrlich durchgestanden haben, sehen wir weiter. Dann werden wir bereits ein gutes Stück des Weges geschafft haben.



Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071 360286, www.cornelia-blume.de