

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

Beltane! Wir feiern das Leben und die Liebe! Zu dieser Zeit zelebrierten unsere Vorfahren die Heilige Hochzeit, die Vereinigung der Muttergöttin, vertreten durch die Hohepriesterin, mit dem König. Und ist es nicht mit Händen zu greifen, das Wirken der göttlichen Quelle in der Natur? Ist es nicht jedes Jahr wieder von Neuem unglaublich, zum Staunen, ehrfurchtheischend, wie das Leben aus der Winterstarre wieder neu ersteht? „Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht“ (1. Mose 8,22), lautet auch das Versprechen des Neuen Bundes im Alten Testament. Und die Quelle allen Seins hat ihr Versprechen gehalten. Ist das nicht Grund zur Zuversicht?

Der Mai ist in der katholischen Kirche der Marienmonat. Maria hat sozusagen das Erbe der alten Göttin angetreten. In ihrer Gestalt wurde die Verehrung des göttlichen Weiblichen von der Kirche geduldet, die die Menschen Alteuropas nicht aufzugeben bereit waren. Und so wird noch heute gesungen und gebetet an Orten, an denen das Göttliche in seiner weiblichen Gestalt den Menschen schon so lange präsent zu sein schien: an Quellen, in alten Bäumen, Linden besonders, bei bestimmten Bergen oder Hügeln. Schau Dir an, wo die Marienkapellen und –kirchen heute stehen. Die Plätze sind nicht zufällig gewählt. Ich denke an das Quellenheiligtum unter der Kathedrale in Chartres ebenso wie an die Marienlinde auf der Fraueninsel im Chiemsee – und so viele andere.

Dass wir das Leben feiern, schließt auch ein, dass wir uns allem widersetzen, was das Leben gefährdet, in Frage stellt, schädigt. Vor allem bitte ich Dich, nein zu sagen zu dem grassierenden Kriegsgeheul. Frieden ist das Gebot der Stunde. Vielleicht mögt Ihr Euch den alten Song von Reinhard Mey nochmal anhören, hier in einer neueren Aufnahme, die mich immer zu Tränen rührt: <https://www.youtube.com/watch?v=1q-Ga3myTP4>. Oder schaut Euch das European Peace Project an, das Ulrike Guérot ins



Leben gerufen hat: <https://europeanpeaceproject.eu/>

Es ist wie schon so oft in der Geschichte: Krieg wird propagiert, wenn ohne ihn das Versagen der Politik offenbar würde, wenn sichtbar würde, dass die europäischen Staaten bankrott sind. Krieg könnte das verschleiern – eine Zeitlang. Und danach war dann der Krieg, der Feind an allem schuld. Ich will mich aber nicht betrügen und

belügen lassen. Zwei große Kriege in der jüngeren Geschichte waren mehr als genug.

Jetzt will ich Dir freilich nicht die Maienstimmung verderben – im Gegenteil: aus der Freude wächst die Kraft zum Widerstand. Siehe oben: Lass uns das Leben feiern! Sei gesegnet!

**Cornelia** (22.4.25)



Die **Akelei** – *Aquilegia vulgaris* aus der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae)

Die Akelei heißt auch Waldakelei, Adlerblume (Aquilegia von lat. Aquila = Adler), Tauberl, Fünf-Vögerl, engl. Columbine, dazu hat sie viele regionale Namen. Sie ist eine mehrjährige Staude, ihre Blütenstände werden 50 bis 80 cm hoch, und sie liebt einen sonnigen bis halbschattigen Platz auf Lehmboden, der auch Kalk enthält. Wild findet man sie in lichten Buchenwäldern, an Waldrändern und Hecken, aber sie ist selten

geworden. Auf der Schwäbischen Alb ist sie hie und da noch zu Hause. Im Jahre 1985 war sie Blume des Jahres.

Im Garten ist sie leicht zu ziehen. Man sät sie im Frühjahr aus – sie ist ein Lichtkeimer, also decke ihre Samen nicht zu. Und wenn sie sich wohlfühlt, sorgt sie für ihre Vermehrung selbst. Verpflanzen kann man sie am besten im Herbst. Teilen lassen sich die Pflanzen nicht – aber das ist bei ihrer Vermehrungsfreudigkeit auch nicht nötig.

Die gemeine Waldakelei, wie sie bei uns hier heimisch ist, hat blaue Blüten. In den nördlichen Kalkalpen – Allgäu und Vorarlberg – findet sich *Aquilegia atrata* oder *Schwarzviolette Akelei* mit dunkelroten Blüten. Und dann entwickeln sich im Garten alle möglichen Blütenfarben aus Kreuzung: blassrosa bis dunkelrot mit allen Zwischentönen, hellblau bis dunkelblau und alles dazwischen. In Gärtnereien findet man auch andere Farben, z.B. weiße, gelbe oder zweifarbige und auch solche mit gefüllten Blüten.

Allen ist gemeinsam, dass sie zur Zeit ihrer Blüte einfach bezaubernd sind; wie Feen sehen sie aus.

Ihre Schönheit und Anmut ist auf unzähligen Gemälden immer wieder dokumentiert worden. Albrecht Dürer





hat ihr 1526 eine kolorierte Zeichnung gewidmet. In Mittelalter und Renaissance findet man sie häufig auf Mariendarstellungen. Ein einzelnes Exemplar steht oft für Demut – so z.B. auf der Mitteltafel des Portinari-Altars von Hugo van der Goes, auf der Maria ihr soeben geborenes Kind anbetet – oder als Symbol des Lebens, das über den Tod siegt. Sieben Akeleien symbolisieren die Gaben des Heiligen Geistes. Spätere Maler, besonders italienische, gaben ihr dann eine andere Bedeutung, die mehr auf ihre aphrodisierende Wirkung hinweist. Auf Italienisch heißt die Akelei *Amor nascosto*, d.h. verborgene Liebe. Leonardo da Vinci hat seinem Portrait des Gottes Bacchus eine Akelei beigelegt, und die Kopie einer nicht

erhaltenen Zeichnung von ihm zeigt eine Akelei als Attribut von Leda mit ihren Kindern.

Nicht nur im Mittelalter und nicht nur in Mitteleuropa galt die Akelei als Aphrodisiakum der Männer. Tabernaemontanus schrieb 1613: „*So einem Mann seine Krafft genommen und durch Zauberey oder andere Hexenkunst zu den ehelichen Werken unvermöglich worden war, der trinck stätig von dieser Wurtzel und dem Samen: er geniehet und kompt wieder zurecht.*“ Gegen Unfruchtbarkeit solle man sie ins Bettstroh mischen.

In vorchristlicher Zeit war die Akelei ein Attribut der Göttin Freya, und sie wird bis heute den Planeten Merkur und Venus zugeordnet. Ihre fünfzählige Blüte stellt den Goldenen Schnitt oder das Pentagramm dar.

In der wissenschaftlich orientierten Phytotherapie wird die Akelei nicht mehr verwendet, sondern stattdessen vor ihrer Giftwirkung gewarnt. Sie enthält ein Glykosid, das unter Einwirkung bestimmter Enzyme zu Blausäure wird. Dies Glykosid ist hauptsächlich in den Samen, aber auch in anderen Pflanzenteilen enthalten. Aber es ist die Dosis, die das Gift macht. Wie bei den bitteren Aprikosenkernen, so gilt auch hier, dass eine einzelne Blüte unbedenklich zu essen ist. Und es sind vor allem die Blüten, die traditionell verwendet werden bzw. wurden. Rezepte finden sich sowohl bei Hildegard von Bingen als auch bei Paracelsus. Hildegard schreibt: „*Die Agleya (= Akelei) ist kalt.*“



*Ein Mensch, der Anfälle hat, esse rohe Akelei, und die Anfälle verschwinden.“* Danach folgen weitere Indikationen. Paracelsus hielt die Akelei für eine wichtige Heilpflanze. Sie verwandle die Urkraft der Sonne in Liebesfähigkeit.

Akeleiwein oder -essenz sind in der Volksmedizin nach wie vor ein Mittel gegen Impotenz. Eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs wird der Akelei ebenfalls nachgesagt – vielleicht aus dem gleichen Grund wie den bitteren Aprikosenkernen? Nicht zu unterschätzen ist auch die Wirkung auf die Seele beim Anschauen dieser filigranen Schönheit.

### **Wer willst Du heute sein?**

Wenn ich durch die Stadt gehe oder mit dem Bus fahre, wundere ich mich oft darüber, mit welchem Gesichtsausdruck viele meiner MitbürgerInnen unterwegs sind. Ich frage mich: Haben die alle schlecht geschlafen? Oder hat sie jemand gerade sehr geärgert? Oder sind sie einfach unglücklich? Freilich – es gibt sehr unglückliche Menschen. Und wenn ich nachts nicht schlafen konnte, gucke ich morgens auch nicht allzu fröhlich.



Mir scheint jedoch, dass es bei vielen Menschen Gewohnheit ist, ihr Habitus. Manche scheinen es geradezu albern zu finden, wenn jemand ohne offensichtlichen Grund lächelt oder gar strahlt.

Wie ist eigentlich das Verhältnis von innerer Gestimmtheit und äußerem Ausdruck? Blicke ich missmutig drein, weil ich mich z.B. frustriert fühle? Oder bin ich frustriert, weil ich die Mundwinkel nach unten gezogen trage? Strahle ich, weil ich glücklich bin? Oder bin ich heiter gestimmt, weil ich der Welt mit einem Lächeln begegne?

Diese Beziehung ist keine Einbahnstraße! Es ist eine Wechselwirkung, sie funktioniert in beide Richtungen. Du kannst Dich also durchaus wie der Baron von Münchhausen an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen. Vielleicht kostet es



Dich zunächst ein wenig Überwindung. Vielleicht kommst Du Dir verlogen vor, wenn Du lächelst, obwohl es in Dir grau-in-grau aussieht. Versuche es! Fake it until you make it! Und es wird Dir besser gehen!

### **Friede**

Vor zehn Monaten habe ich ein Gedicht geschrieben, das mir jetzt wieder

eingefallen ist – und ich verstehe es jetzt selbst anders als zu jener Zeit. Ich möchte es gern mit Dir teilen, weil ich Mut machen möchte. Ich hoffe, dass Du es magst.

### Der Friede

Der Friede ist geächtet  
und schleicht nur heimlich durchs Land.  
Es wird mit ihm gerechtet,  
er trüge den Dolch im Gewand.

Er kann sich nicht offen zeigen,  
sonst würde er gleich verjagt.  
Der Krähen Schar in den Zweigen  
hat ihn mit den Schnäbeln geplagt.

Er sucht sich verborgene Wege,  
um den Häschern voraus zu sein,  
scheut nicht unbegangene Stege  
in der Streiter Köpfe hinein.

Er findet viel Türen verschlossen  
und klopft sich die Knöchel wund.  
Und doch sucht er unverdrossen  
noch immer den Ort und die Stund'.

Es wird eine Stunde kommen  
und ein Ort sich finden zugleich,  
wo er wohl wird aufgenommen,  
denn sein ist das künftige Reich.

Und ich habe den Eindruck, dass es eine Wende gegeben hat, still und leise in den letzten Tagen, ich weiß nicht, wann und wie es geschehen ist, aber der Wind hat sich gedreht. Vielleicht war da ein Ostersegen. (30.4.25)

