

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist Sommer, so richtig Sommer. Vor meinem Fenster blühen Rosen und Glockenblumen, die Johannisbeeren und Himbeeren reifen, die Sonne malt Licht- und Schattenkleckse ins Grün. Mittags ist es heiß und nachts – glücklicherweise – kühl. Die Männer, die in unserer Straße gerade Glasfaserkabel verlegen, arbeiten den ganzen Tag in der prallen Sonne, während ich mich zurückziehen kann, wenn's mir zu heiß wird. Ich erinnere mich, wie es in meiner Schulzeit war: Wenn um 10 Uhr das Thermometer 28° zeigte, bekamen wir um zwölf Hitzefrei! Und das kam jeden Sommer öfter mal vor, obwohl wir in Hessen in der heißesten Zeit des Jahres, von Anfang Juli bis Mitte August, Sommerferien hatten. Es ist Sommer, er strengt mich an, jetzt wo ich älter bin, aber so ist es gut.



Und schon sind wir auch wieder am Höhepunkt des Jahres angelangt: Sommersonnenwende! Der Sonnenbogen, der bisher im Verhältnis zum Äquator immer steiler wurde, senkt sich von nun an wieder. Heute beginnt der astronomische Sommer. Es ist jedes Jahr dasselbe: Wenn es so weit ist, sind wir überrascht und betrüben uns, weil es nun wieder abwärts geht. Dabei liegt der größte Teil des meteorologischen Sommers noch vor uns. Herbstbeginn ist meteorologisch erst am 1. September. Genießen wir also die Sommerszeit mit Fröhlichkeit und dankbar für Wärme und Fülle und Licht!

Wusstest Du übrigens, dass dank des steigenden CO₂-Gehalts in der Atmosphäre weltweit die Erde grüner wird, Wälder sich ausdehnen, Wüsten schrumpfen und Steppen erblühen? Hier gibt es zwei aktuelle Studien zu dem Thema:

https://www.nber.org/system/files/working_papers/w29320/w29320.pdf

<https://www.nasa.gov/centers-and-facilities/goddard/carbon-dioxide-fertilization-greening-earth-study-finds/>

Ich wünsche Dir einen frohen, friedlichen Sommer.

Cornelia



**Wermut, *Artemisia absinthium*, Korbblütler
(Asteraceae)**

Der Wermut ist eine ausdauernde Pflanze, ein Halbstrauch, der eine stattliche Größe erreichen kann. Er liebt trockene, eher sandige Böden in voller Sonne, nimmt aber auch mit Halbschatten vorlieb. Du kannst ihn im Frühjahr aussäen, die Samen bleiben drei Jahre lang keimfähig. Wermut ist eine Solitärpflanze und braucht Platz. Am besten verträgt er sich im Garten mit schwarzen Johannisbeeren.

Wermut blüht von Juli bis September. Sammeln bzw. ernten kannst Du das frische Kraut von Mai bis August.

Seine Heimat ist das gemäßigte Eurasien, auch Indien, Algerien und Marokko. Bei uns ist er meist aus Gärten ausgewildert. In den Alpen gedeiht er bis über 2000 m. Er ist in Sibirien verbreitet und wird von den Schamanen genutzt, wie sein Bruder, der Beifuß.

Wermut enthält reichlich Bitterstoffe, er ist unser bitterstes Kraut überhaupt. Außerdem enthält er Absinthin, Artemisinin, Harz, Gerbsäure, ätherisches Öl (u.a. Thujon und Pinen, insgesamt mehr als 60 Komponenten), Kalisalze, Mangan, Bernsteinsäure. Wermut wirkt schweißtreibend, harntreibend, fiebersenkend, keimtötend, wurmaustreibend, magenstärkend, verdauungsanregend, gallentreibend, leberanregend und reguliert die Menstruation. Er verhindert Menstruationskrämpfe. Er kann die Blutung zunächst verstärken und damit die Reinigungswirkung. Es handelt sich um ein großes Arkanum, wie die alten Heilkundigen sagten, ein Fast-Allheilmittel. Wer in Analogien zu denken gelernt hat, wird sehen, dass seine Bitterkeit erlaubt, die Bitternisse des Lebens zu meiden, indem sie freiwillig in dieser Form eingenommen werden. Unsere modernen Gemüsesorten enthalten ja fast keine Bitterstoffe mehr. Und sie fehlen uns. Unser Stoffwechsel wird träge ohne sie.



Das enthaltene Thujon kann im Übermaß als Gift wirken. Auch Absinthin verträgt nicht jeder. Wermut ist nicht zur Dauermedikation geeignet. In der Schwangerschaft

ist Wermut kontraindiziert. Erst kurz vor der Niederkunft kann er die Wehen unterstützen und die Ablösung der Nachgeburt. Meide Wermut in der Stillzeit: Die Milch wird bitter. Dein Baby würde die Brust verweigern.

Die Homöopathie gibt Wermut bei Epilepsie und nervösen Krämpfen. Nach der TCM ist Wermut warm und dient Magen, Leber und Dickdarm, bringt das Leber-Qi ins Fließen und regt den Gallenfluss an.

Hildegard von Bingen schätzte den Wermut sehr. Es gibt verschiedene Rezepte, die auf sie zurückgehen, das heute bekannteste ist wohl der Maitrunk, eine Zubereitung aus Honig, Wein und dem Presssaft aus dem Kraut. Maitrunk, von Mai bis Oktober genossen, jeden 3. Tag ein EL, macht die Augen klar, stärkt das Herz, schützt Lunge und Nieren, wärmt den Magen und reinigt den Darm. Das getrocknete Kraut, zu Pulver zerrieben und davon morgens, mittags und abends eine Messerspitze voll genossen, gibt Kraft und Lebensfreude. Wermutsalbe ist gut gegen Rheuma, Gicht und Arthrose.



Es gibt auch eine sog. Wesenhafte Urtinktur aus Wermut. Sie heißt Absinthium. Die Fa. Ceres stellt sie her. Sie holt einen in die Wirklichkeit, wenn man sich in Tagträumen verliert, sie erdet und stärkt. Sie ist ein „Energetikum für Psyche und Körper“ (Roger Kalbermatten).

Die Mönche, die in den mittelalterlichen Klöstern Bücher und Handschriften abschrieben und verzierten, mischten Wermutsaft in ihre Tinte. Auf diese Weise verhinderten sie Mäusefraß an ihren kostbaren Werken.

Frieden

Wir müssen über Frieden sprechen. Jetzt. Laut. Nicht hinter verschlossenen Türen oder vorgehaltener Hand. Wir haben zu lange das Feld des öffentlichen Diskurses



den Kriegstreibern (und Kriegstreiberinnen) überlassen. Aus Angst, ins Kreuzfeuer zu geraten, ausgegrenzt zu werden, die gesellschaftliche Reputation zu verlieren, Freunde gehen zu sehen ...

Wir haben nicht wahrhaben wollen, dass sie schon wieder dasselbe Spiel mit uns spielen wie vor fünf Jahren, nur mit einem anderen Thema. Haben sie uns damals Angst eingejagt,



wir könnten an einem Virus sterben, so ist es jetzt der Krieg, der uns in die Angst treiben soll, damit wir bereit seien, unsere Freiheit für vermeintliche Sicherheit herzugeben. Sie packen uns immer wieder an unserer tiefsten Wunde, der Angst vor dem Tod. Sie wissen, wie leicht wir da zu packen sind. Ja, auch bei der Angst vor Ausgrenzung geht es um Todesangst, eine ganz archaische, die aus einer Zeit stammt, als Ausgestoßenwerden tatsächlich zum physischen Tod führen konnte.



Zwischenbemerkung: Ich spreche von „Sie“. Ich weiß nicht wirklich, wer das ist. Ich bin mir sicher, dass die, die uns regieren sollen oder wollen, Handlanger sind, Getriebene, die genauso Angst vor dem Tod haben. Für mein Anliegen ist es nicht von Wichtigkeit, wer „Sie“ sind. Ich gebrauche „Sie“ bloß als Chiffre, als Platzhalter. Es geht nicht um „Sie“.



Sondern um uns. Oder, um bescheidener anzufangen, um mich. Was kann ich tun, damit das aufhört? Gewalt in jeglicher Form führt zu nichts Gutem, das weiß ich. Jemanden zu beschuldigen, ist zwecklos, wenn ich Frieden will, denn das wäre ja wieder Kampf, gegen wen oder was auch immer. Und es hilft auch nicht weiter, jemand anderen an seine Verantwortung zu erinnern, wenn ich darüber meine außer Acht lasse. Außerdem kann Verantwortungsbewusstsein nie von außen kommen. Wie also könnte Frieden entstehen?



Es ist, so erscheint es mir, ein dreistufiger Prozess. Die erste Stufe braucht bewusste Anstrengung –

oder auch gerade nicht, Du wirst sehen warum. Ist sie gemeistert, können im besten Fall die anderen sich daraus ergeben. Die erste Stufe ist der Friede in mir, mit mir selbst, die zweite der Friede mit den Menschen, Tieren, Pflanzen in meiner unmittelbaren Umgebung, mit denen ich in persönlicher Berührung bin. Und die dritte, ja, das ist der Weltfrieden, den wir uns wünschen. Also an die Arbeit!

Frieden mit mir selbst, das ist doch ganz einfach, findest Du?

Ich fühle da das größte Hindernis. Kann ich mich selbst wirklich so annehmen, wie ich bin? Zuvörderst meinen Körper: seine Verletzlichkeit, seine Krankheiten. Und ist nicht die Haut zu faltig, die Kräfte zu schwach, der Mund zu klein oder zu groß, das Haar zu dünn, der Bauch – o weh! Bin ich nicht in Umfrieden mit so vielem? Und auf der Ebene der Persönlichkeit: Warum diese ständige Sucht nach Selbstoptimierung? Ich sage nicht, dass es nicht angemessen wäre, an meinen Schwächen zu arbeiten.

Aber so wie ich ein Kind nur „erfolgreich erziehen“ kann, wenn ich es liebe und es annehme, wie es ist, so ist es auch mit meinem Ich. Wenn ich Krieg gegen mich selbst führe, wie kann ich da Frieden schaffen? Und meine Vergangenheit, kann ich dazu JA sagen? Mit dem, was ich verbockt habe im Laufe meines Lebens, mit den Verletzungen, die ich andern zugefügt habe, mit der Schuld – wenn es so etwas gibt, es hängt von der Perspektive ab – und der meiner Vorfahren? Es ist ein weites Feld.

Du verstehst jetzt, warum ich oben gesagt habe „bewusste Anstrengung – oder auch nicht“. Friedlich zu sein mit mir selbst, den Kampf gegen mich loszulassen, ist das Schwerste. Das hat uns nie jemand gelehrt. Im Gegenteil: Seit Menschengedenken lernen wir, dass wir nie gut genug sind und darum auch nichts Gutes verdienen. Dies uralte, lebensfeindliche Konzept aufzulösen, sich auflösen zu lassen, ist das Schwerste und das Schönste, das Lohnendste, was ich tun kann. Es ist deshalb so schwer, weil das Bewusstsein unserer selbst als Kinder Gottes und somit a priori Geliebte verloren gegangen ist, das jetzt langsam wieder einsickern, einströmen darf.

Damit hängt auch die Angst vor dem Tod zusammen, die uns so angreifbar, so erpressbar macht, solange sie unbewusst bleibt. Wenn ich sie erkenne, auch wenn sie in Verkleidung daherkommt, bin ich nicht mehr so konditionierbar, so manipulierbar. Aha, da bist du wieder, du Todesangst, ich erkenne dich, wenn du als Angst vor Kündigung, vor Verarmung, vor Demütigung oder was auch immer mir begegnest. Ja, du bist Angst, aber du hast nicht das letzte Wort. Selbst wenn ich tatsächlich diese Inkarnation beenden muss, um meine Würde zu wahren, so lebe ich doch weiter, als die Seele, die ich bin, die schon lebte, ehe sie diesen Körper sich gestaltete, und das auch tut, wenn sie ihn wieder ablegt.



Das sind große Worte. Und ob sie halten, was sie versprechen, wenn es darauf ankommt, wird sich zeigen. Sie aber schon nur zu denken, ermöglicht mir einen anderen Blick auf das, was geschieht. Wenn ich nicht sterben kann und geliebt werde nur dafür, dass ich bin, und das für alle anderen auch gilt, wenn ich das wirklich als wahr fühlen kann, ist es vielleicht nicht mehr so schwer, Frieden zu finden.

In meinem Hinterkopf sind noch viele Wenns und Abers, und in Deinem sicher auch. Aber vielleicht magst Du das Gesagte einmal in Dir sich bewegen lassen und schauen, was es mit Dir macht? Und dann können wir weitersehen. Dann kannst Du mir widersprechen, wenn Du tiefere Einsichten gewinnst. Ich segne Dich.