

Liebe Leserin, lieber Leser!

15. August, Mariä Himmelfahrt, Kräuterweihe, Schnitterinnenfest!

Die Schnitterin schneidet, was erntereif ist, und bindet es zu Garben oder eben zum Strauß. Die Sträuße werden in die Stube oder in den Stall gehängt und zum Heil für Mensch und Tier verwendet. In Süddeutschland ist dieser Brauch noch vielerorts im Schwange, in katholischen Gegenden. Die Kirche hat dies Fest, diesen Brauch um 745 zunächst verboten, dann christianisiert. Und immer mehr Frauen beleben in wieder, innerhalb und außerhalb der Kirche. Mit dem 15. August beginnt der sog. Frauendreißiger, eine Zeit ebenfalls des Kräutersammelns. Allerdings haben die Pflanzen inzwischen ihren Höhepunkt an Heilwirkung überschritten und dienen nun mehr magischen, rituellen, psychologischen Zielen.

Der Kräuterbuschen, der am 15. August geweiht wird, besteht aus unterschiedlich vielen Kräutern, abhängig von lokalen Gegebenheiten und Bräuchen: Es können fünf sein, sieben, neun, zwölf, vierundzwanzig – aber auch 99! Dazu gehören die Königskerze, Rainfarn, Johanniskraut, Beifuß, Schafgarbe, Salbei, Wegwarte, Farn, Natternkopf, Wilde Möhre usw. Der Kräuterbuschen ist ein materielles Unterpfand für den Segen, den Mutter Erde uns schenkt und für den wir dankbar sind.

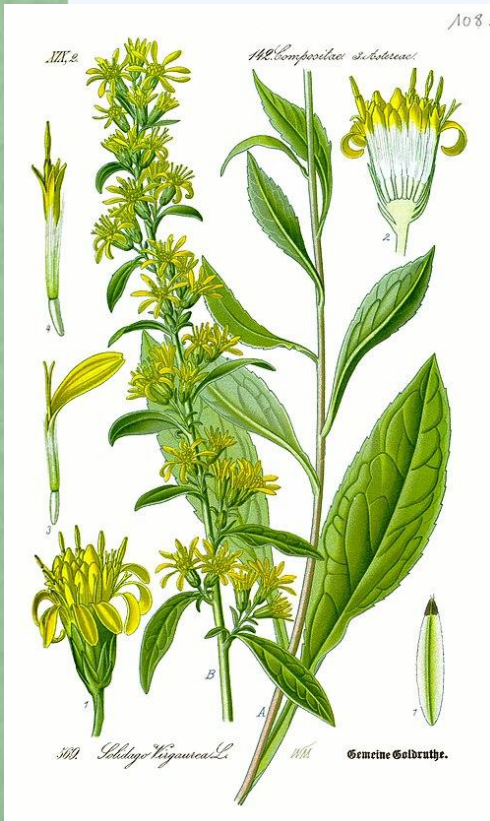


Mit dem Schnitterinnenfest verlassen wir den Zeitraum des Elements Feuer und treten in den Einflussbereich des Elements Wasser ein. Es wird bei abnehmendem Mond gefeiert und zelebriert die Aspekte des Bindens und Lösens. Wir schneiden das Erntegut – aber darunter finden sich dann vielleicht auch sog. Unkräuter, die wir nicht mit der Ernte einbringen wollen. Es geht also auch ums Unterscheiden: Was ernte ich, was will ich mitnehmen, um mich zu nähren in der dunklen Jahreszeit, und was will ich als Ballast ausscheiden und zurücklassen?

Übersetzt in unseren Alltag: Was hat sich in meinem Lebensraum so alles angesammelt, was davon ist ein Grund zum Feiern, was will ausgemistet werden? Das gilt im Äußeren wie im Inneren. Ich kann Keller und Dachboden ausmisten und aufräumen. Ich kann aber auch in meinem Inneren nach Ballast, nach Abgelebtem suchen, das mir hinderlich ist auf dem Weg in die Zukunft, und das lösen und ausscheiden bzw. in Heilung bringen. Dazu später in diesem Newsletter mehr. Und auf jeden Fall feiern, was Du an Kostbarem, Köstlichem ernten kannst!

Jetzt wünsche ich Dir eine gesegnete Hochsommer- und Erntezeit und einen klaren Blick zur Unterscheidung.

Cornelia



Echte oder Gewöhnliche Goldrute (*Solidago virgaurea* L.)

Die Goldrute ist eine ausdauernde krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Sie wird zwischen 10 und 100 cm hoch, meist ungefähr 40 bis 50 cm. Der Stängel ist unverzweigt, die Blätter gegenständig, eiförmig, am unteren Sprosssteil gestielt, oben sitzend und selten ganzrandig, meistens unregelmäßig gezähnt. Goldrute blüht von Juli bis Oktober. Die einzelnen Blütenkörbchen sind 6 bis 10 mm lang, die 6 bis 12 Zungenblüten, die nach außen gebogen sind, bilden einen Blütendurchmesser bis zu 15 mm.

Die Bestäubung erfolgt durch Hummeln, Schwebfliegen und Schmetterlinge. Auch Selbstbestäubung ist möglich. Die Samen werden durch den Wind und durch Ameisen verbreitet oder haften am Fell vorbeistreifender Tiere.

Die Goldrute mag trockene nährstoffarme Böden und sonnige Standorte. Sie gedeiht in lichten Laufwäldern, an Wald-, Gebüsch- und Wegrändern und auf Magerrasen; auf der Schwäbischen Alb ist sie hie und da zu finden.

Sie ist ein hervorragendes Nieren- und Blasenheilmittel und wird auch bei Rheuma eingesetzt. Im Mittelalter hat man sie darüberhinaus zur Wundheilung verwendet. Sie enthält Phenolglykoside, Saponine, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Diterpene, Nikotinsäure, Natrium. Sie wirkt diuretisch, d.h. sie kann dank der Saponine Bakterien und Kristalle aus dem Nieren-Blasen-System ausschwemmen. Außerdem ist sie entzündungshemmend, krampflösend und schmerzstillend. Sie vermindert die Permeabilität der Gefäßwände. Auch bei Fastenkuren ist sie hilfreich, weil sie gelöste Giftstoffe ausleitet. Und sie unterstützt die Nieren beim Wiederaufbau geschädigten Gewebes.

Gesammelt werden die Spitzen des blühenden Sprosses. Du kannst sie frisch oder getrocknet für Tee verwenden. Nimm 2 Teelöffel auf ¼ Liter Wasser. Du kannst den Tee entweder als Aufguss bereiten und 10 Minuten ziehen lassen oder kalt ansetzen,

erhitzen und dann nur noch kurz ziehen lassen. Empfohlen werden 3 Tassen pro Tag. Der Tee schmeckt recht herb, wenngleich die Blüten süß duften. Solidago gibt's auch in homöopathischer Zubereitung, als Tinktur und in verschiedenen spagyrischen Präparaten.



Wenn Du sie im Garten ansiedeln willst, säe sie im Frühjahr aus. Wurzelstöcke werden zur Vermehrung zwischen Oktober und März geteilt.

In Europa ist inzwischen die **Kanadische Goldrute** (*Solidago canadensis*) viel verbreiteter. Sie ist vor 1648 als Neophyt nach Europa gekommen und hat sich in den letzten 100 Jahren invasiv verbreitet, sodass sie die Echte Goldrute inzwischen vielerorts verdrängt.

Ihrer Ausbreitung haben Schäden an Böden und Landschaft Vorschub geleistet. Sie ist eine Ruderalpflanze und wächst auf Brachflächen, Bahnanlagen, an Gewässerrändern und in Auwäldern. Sie mag tiefgründige Sand-, Ton- und Lehmböden. In den Bergen ist sie bis 1200 m zu finden. Sie vermehrt sich wie die einheimische Goldrute und zusätzlich durch unterirdische Ausläufer, was sehr effektiv ist. Sie beschleunigt durch ihre Ausbreitung den Artenwandel. Sie hat deutlich kleinere Blüten, dafür wird sie bis zu

200 cm hoch. Sie ist ein Wintersteher, d.h. ihre welken Samenstände sind noch den ganzen Winter über zu sehen.

Medizinisch ist sie ebenso verwendbar wie die Echte Goldrute. Außerdem ist sie eine ergiebige Bienenweide. Beide Goldrutenarten können zum Färben von Wolle und Baumwolle benutzt werden. Sie ergeben einen goldgelben Farbton.

Volkstümliche Namen der Echten Goldrute sind Petrusstab, Heidnisch Wundkraut, Goldene Jungfrau oder Fuchsschwanz.

Über Glaubenssätze

Alles was wir über uns selbst, über das Leben und die Welt an feststehenden Überzeugungen in uns tragen, fällt unter den Begriff Glaubenssätze. Es sind Überzeugungen, die wir im Laufe des Lebens gewonnen haben und nicht mehr hinterfragen, aber auch solche, die wir in frühem Alter oder sogar schon vor der Geburt von unseren Eltern und anderen für uns wichtigen Menschen übernommen haben, darüber hinaus solche aus dem Erfahrungsschatz unserer Vorfahren sowie –

wenn das für Dich zur Wirklichkeit gehört – solche, die sich in unseren früheren Inkarnationen gebildet haben.

Unter diesen Glaubenssätzen gibt es förderliche, hilfreiche, aber auch viele, die hinderlich oder gar zerstörerisch wirken. Um diese letzteren geht es mir hier. Sie können ihre Wirkung entfalten, weil sie uns nicht bewusst sind. Sonst könnten wir ja einfach feststellen: oh, was für ein Blödsinn! und sie ablegen, ausscheiden aus unseren Denkmustern. Da sie aber unbewusst sind und wir nicht einmal ahnen, das wir solche in uns hegen, können sie uns immer wieder sozusagen ein Bein stellen, uns austricksen, unsere Absichten durchkreuzen. Und sie sorgen dafür, dass wir uns immer wieder Erfahrungen erschaffen oder solche anziehen, die diese Überzeugungen bestätigen und verfestigen.



Eine junge Frau z.B., die den Satz in sich trägt: „Es schickt sich nicht für eine Frau, zu gebildet zu sein“, wird – obwohl sie sich dieses Satzes nicht bewusst ist und ihn weit von sich weisen würde – ihren Bildungserfolg immer wieder auf die eine oder andere Art torpedieren (lassen), obwohl sie fleißig lernt, sich gute Lehrer sucht usw. Und sie wird sich entweder vom Schicksal oder von wem auch sonst benachteiligt fühlen oder sich selbst dafür verurteilen (wodurch die Sache noch schlimmer wird). Irgendwann wird sie trotz Begabung und Ausrichtung der Mut oder die Ausdauer verlassen, und sie wird sich in eine Rolle fügen, wie sie ihre Vorfahrinnen für angemessen hielten.

Solche Glaubenssätze gibt es beliebig viele, und jeder von uns trägt einen ganzen Sack davon in sich. Zum Beispiel:

Ich bin nicht gut genug.

Ich bin schuldig.

Geld stinkt.

Die Welt ist schlecht.

Es ist nicht genug für alle da.

Ohne Fleiß kein Preis.

Ich muss hart arbeiten, um mir etwas leisten zu können.

Ich bin nicht liebenswert.

Das Leben ist kein Ponyhof.

Das sind ein paar der gängigsten. Und wenn Du ein bisschen Phantasie hast, kannst Du Dir ausmalen, was für Biographien sie hervorbringen. Von mir selbst kenne ich das Verdikt meiner Eltern, ich sei ein Dünnbrettbohrer (will sagen: ich suche mir



immer den leichtesten Weg). Der brachte mich nun dazu – weil der Begriff natürlich negativ gemeint war, als ob es schlecht sei, den leichtesten Weg zu wählen, solange das Ergebnis stimmt –, es mir im Gegenteil immer möglichst schwer zu machen. Hm. Keine gute Idee, aber ich wollte ja ein liebes Kind sein. Gewisse Rückschlüsse auf gewisse Glaubenssätze, die meine Eltern wohl hegten, drängen sich auf.

Jetzt habe ich eine Methode erlernt, mit der diese Glaubenssätze sich auflösen lassen, eine ganz einfache Methode. Und dabei tauchte gleich der nächste solche Satz auf: So einfach kann es doch nicht sein! Den habe ich dann auch gleich aufgelöst, denn doch, es kann einfach sein.



Du findest die Glaubenssätze, indem Du schaust, was in Deinem Leben nicht funktioniert. Wenn Du z.B. wirtschaftlich nicht auf einen grünen Zweig kommst, schau mal, ob Du vielleicht glaubst, dass Geld stinkt, dass eben nicht jeder wohlhabend sein kann, dass Du Pech hast, weil Dir nichts vererbt wurde, dass Geld zu haben den Charakter verdirbt oder Ähnliches. Wenn Du bei irgend so einem Satz nun denkst: Ja, aber das ist doch tatsächlich so, dann frage Dich: Wer sagt das? Ist das vielleicht nur wahr, solange ich das glaube? Könnte es auch anders sein?

Du kannst überprüfen, ob ein Satz, den Du gefunden hast, tatsächlich ein Glaubenssatz von Dir ist oder ob er Dir nur „zufällig“ gerade eingefallen oder Du ihn Dir ausgedacht hast, indem Du Dich in der Werkzeugkiste der Kinesiologie bedienst. Oder Du benutzt ein Pendel oder eine Einhandrute. Ansonsten kann es keinesfalls schaden, einen Satz „für alle Fälle“ aufzulösen, ob es nun einer war oder nicht.

Ja, und wie nun ...?

Du wendest Dich an Dein Höheres Selbst und sprichst laut oder denkst den Satz: „Bitte heile dies in meinem Geist!“

Das ist alles. Probiere es aus! Bei schwerwiegenden Glaubensätzen wirst Du unmittelbar eine Erleichterung spüren. Bei anderen merkst Du erst einmal vielleicht nichts, sondern erst später, wenn eine Situation plötzlich einen unerwarteten Ausgang nimmt ...