

Liebe Leserin, lieber Leser!

Heute ist Herbstbeginn – das alte Fest Mabon – und ja, der Herbst kommt pünktlich. Nach der Sonnenfinsternis gestern und der Mondfinsternis vor zwei Wochen, die eine neue Zeit einleiten, nun die Schwelle zum Abstieg in die dunkle Jahreszeit. Wir sind aufgerufen, alles abzulegen, loszulassen an alten Überzeugungen und Gewohnheiten, was nicht mehr tauglich ist für die Zukunft. Alte Strukturen zerbröseln – das kann inzwischen wirklich jeder Tag für Tag beobachten – und lassen uns ein wenig haltlos zurück. Worauf gründen wir unser Leben in Zukunft? Wer wollen wir wirklich sein? Wer sind wir jenseits aller Rollen, die wir mehr oder weniger freiwillig spielen?



Die dunkle Jahreszeit, die sich ankündigt, lädt uns ein, nun nach dem Sommer, der am vergangenen Wochenende noch ein rauschendes Abschiedsfest gegeben hat, uns wieder mehr nach innen zu wenden. Einerseits gibt's sicher bei jedem und jeder von uns noch Blockaden und behindernde Glaubenssätze aufzuspüren und zu lösen, und dann dürfen wir träumen. Denn wenn es so ist, dass wir unsere Wirklichkeit in jedem Augenblick selbst erschaffen – individuell und kollektiv –, ob wir das nun bewusst oder unbewusst tun, dann können wir auch die Zukunft für uns erschaffen, die wir wirklich wollen.

Kannst Du das: Träumen? Bei Tag und vollem Bewusstsein, meine ich? Erlaubst Du Dir das? Oder findest Du das unnötig, vielleicht gar schädlich? Erinnerst Du Dich, wie es Dir geschah, als Du ein Kind warst, dass Du von Zeit zu Zeit, beim Spielen z.B., ganz in Deiner eigenen Welt warst? Da warst Du glücklich. Da gab es alles, was Du wolltest. Du konntest Unglaubliches tun. Es geschahen fantastische Sachen. Und dann hat Dich jemand da herausgerissen und Dich ermahnt, wie es mir erging, doch nicht dauernd „Löcher in die Luft zu gucken“, sondern lieber „etwas Vernünftiges“ zu tun. Tja – ich habe mir das Tagträumen dann abgewöhnt, ohne das bewusst zu wollen, und habe es erst in den letzten Jahren langsam wieder gelernt bzw. aus dem Keller meines Bewusstseins heraufgeholt.

Warum ist Träumen wichtig? Weil nicht geschehen kann in Deinem Leben, was Du Dir nicht vorstellen, was Du nicht für wahr oder möglich halten kannst. Wenn es also ab jetzt dunkle Tage gibt, so fürchte Dich nicht, sondern knipse das Licht in Dir an. Gestalte Dir den Film Deines künftigen Lebens, ganz frei, ohne (Selbst-) Zensur. Tu das immer wieder und freue Dich an Deiner Schöpfung. Glaube an Dich und Deine Träume und Visionen! Die Zukunft wird gut!

Cornelia

Echter Hopfen, *Humulus lupulus* L.

aus der Familie der Hanfgewächse (*Cannabaceae*)

„Hopfen und Malz, Gott erhalt's“ – den Hopfen kennt jeder als wichtige Zutat beim Bierbrauen. Aber er ist auch eine Heilpflanze. Er war die Arzneipflanze des Jahres 2007. Er wächst bei uns wild, und außerdem gibt es viele Kultursorten, die ihre spezifischen Eigenschaften haben, vor allem bezüglich der Aromen.

Hopfen ist eine Schlingpflanze. Sie ist ausdauernd, kann bis 50 Jahre alt werden. Ihre Sprossen verholzen nicht, d.h. die oberirdischen Pflanzenteile sterben im Herbst ab, und im Frühjahr treibt der Hopfen neu aus. Die jungen Triebe können als Gemüse oder Salat gegessen werden. Man gräbt auch nach noch nicht sichtbaren Trieben, die noch weiß sind, weil sie noch nicht vom Licht berührt wurden, und isst sie wie Spargel – ein teurer Genuss, noch teurer als Spargel. Aber der Hopfenspargel ist wieder im Kommen. Es gibt ihn im März und April.

Schlinggewächse brauchen eine Stütze, um in die Höhe wachsen zu können. Wilder Hopfen bildet Ranken von 2 bis 6 m Länge, die am Boden entlangkriechen oder an Bäumen oder Gebüsch emporklettern. Die Sprossen der Kultursorten werden 4 bis 8 m lang und wachsen 10 cm pro Tag. Die Rankengestelle kennst Du wahrscheinlich aus der Tettlinger Gegend. Andere Anbauggebiete sind die Hollertau in Bayern, im Elbe-Saale-Gebiet und in Mittelfranken. Auch in der Gegend zwischen Tübingen, Rottenburg und Herrenberg gab es bis in die 70er Jahre Hopfenanbau. In der Hollertau ist der Anbau seit dem Jahr 736 bezeugt, es ist also eine alte Kultur.

Die Stängel des Hopfens, deren eine Pflanze sehr viele bilden kann, sind grob, hohl, rippig bis geflügelt, mit Kletterhaaren versehen. Sie winden sich wie das Geißblatt immer rechts herum. Die Blätter sind gezähnt, vielgestaltig, von herzförmig bis gelappt, unterseits behaart.

Hopfen ist zweihäusig, d.h. es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Der männliche Blütenstand ist eine Rispe, der weibliche eine Ähre. Die Früchte sind kleine Nüsschen mit je einem





Deckblatt, die zusammen die bekannten Hopfenzapfen bilden. Da die Befruchtung den Ertrag verringert und den Geschmack beeinträchtigt, werden in Kulturen nur weibliche Pflanzen gezogen. Hopfen blüht im Juli oder August, die Zapfen bilden sich im August und September. Sie enthalten Harz, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Humulon, Lupulon und Flavonoide. Das ätherische Öl enthält über 150 verschiedene bekannte Komponenten. Die Bitterstoffe sind bakterizid und sorgen für die Haltbarkeit des Bieres. Das Harz findet sich in kleinen Drüsen an den Deckblättern der Zapfen als kleine gelbe Kügelchen, die sich herausschütteln lassen. Aus ihnen wird das Lupulin gewonnen, ein gelbes Pulver, das zur Herstellung von Salben verwendet werden kann. Das Harz wird auch gepresst und als Hopfen-Hasch zum Räuchern und Rauchen genutzt.

Getrocknete Hopfenzapfen verlieren nicht, wie andere Kräuter, nach einem Jahr ihre Wirksamkeit, sondern erreichen ihre höchste Kraft erst im zweiten Jahr. Der Tee dient zur Beruhigung und als Einschlafhilfe. Seine Inhaltsstoffe docken an die Melatonin-Rezeptoren an. Hopfen und Baldrian ergänzen sich wie Melatonin und Adenosin im natürlichen Stoffwechsel. Wenn einem nach schwerer körperlicher Arbeit alles weh tut und man trotzdem nicht einschlafen kann, so hilft der Tee und ein Hopfenbad. Hopfen erdet und hilft gegen Kopfflastigkeit. Er hat auch eine östrogenartige Wirkung. Bei Männern wirkt er dämpfend auf die Libido, bei Frauen eher anregend. Warum tranken wohl die Mönche so gern Bier? Hopfen fördert die Menstruation und hemmt die Milchbildung, findet sich darum gern in Abstilltees, z.B. in Mischung mit Salbei und Walnussblättern. Von der Wirkung auf die Menstruation weiß man übrigens schon ganz lange. Denn die Hopfenpflückerinnen klagten oft über Zwischenblutungen oder verkürzte Perioden. In den Wechseljahren hilft Hopfen gegen Unruhe und Schlafstörungen. *Margret Madejsky empfiehlt folgende Mischung: 20 g Frauenmantel, 30 g Hopfen, 20 g Melisse, 30 g Rotkleeblüten, 30 g Salbeiblätter und 20 g Walnussblätter.* Frische Hopfenzapfen können allergische Hautreizungen verursachen.

Hopfen wächst wild an Waldrändern, in feuchten Gebüsch und an Bach- und Teichufern. Er liebt stickstoffhaltige Böden mit guter Bodenfeuchte.

In den alten Bibliotheken legte man frische Hopfenranken hinter die Buchreihen mit vielen Zapfen dran. Sie regulieren die Luftfeuchtigkeit und vertreiben Schadinsekten. Sie mussten alle paar Jahre ausgetauscht werden.





Hopfenzapfen galten als Fruchtbarkeitssymbol. Gab es Schnee in der Christnacht, so zeigte das eine gute Hopfenernte im folgenden Sommer an. Und Wotans Wilde Jagd nutzte Hopfenranken als Zaumzeug für die Pferde.

Eine glückliche Zukunft

Was wäre das für Dich? Wie sähe sie aus, Deine glückliche Zukunft? Wie würdest Du Dich fühlen in der glücklichen Zukunft? Kannst Du Dir das vorstellen? Davon träumen?

Sicher weißt Du genau, was Du nicht mehr willst. Wir alle wissen das ziemlich gut. Wir wollen nicht bevormundet werden, nicht belogen, nicht ausgebeutet werden. Wir wollen nicht herumkommandiert werden. Wir wollen keine Ungerechtigkeiten. Wir wollen keinen Staat, der unsere Steuern zum Fenster hinauswirft und dann Schulden über Schulden aufhäuft. Du kannst die Liste verlängern, wenn es Dir beliebt.

Was aber willst Du? Wie willst Du leben, Du mit den Menschen, die Du liebst? Du willst Gerechtigkeit? Was genau bedeutet das? Konkret! Wie fühlst Du Dich, wenn es gelingt, einen Streit auf gerechte Weise zu befrieden? Wie fühlen sich die anderen? Du willst frei sein von Bevormundung? Was genau bedeutet das? Konkret! Greifbar, fühlbar! Gibt es etwas, was Du aufgeben müsstest, um frei zu sein? Wie fühlt sich das an?



Du wünschst Dir z.B. gesunde Lebensmittel? Wo kommen die her? Wo findest Du die? Wie schmecken die? Wie reagiert Dein Körper auf solche Kost?

Du hast längst begriffen, worauf ich hinaus will. Es geht darum, uns das Leben, das wir für uns gestalten wollen, so klar, so detailliert, so farbig, so sinnlich wie möglich vorzustellen. Es gewissermaßen vorwegzunehmen, zu erleben, als wäre es schon so, mit jeder Faser unseres Seins. Fake it until you make it ...

Das ist gar nicht so einfach. Wir sind dazu erzogen worden – die meisten von uns, „realistisch“ zu denken. Was aber ist realistisch? Das, was wir schon kennen, was aus der Vergangenheit herkommt und von unserem Verstand in die Zukunft extrapoliert wird? Aber das wollen wir doch nicht mehr! Was also?

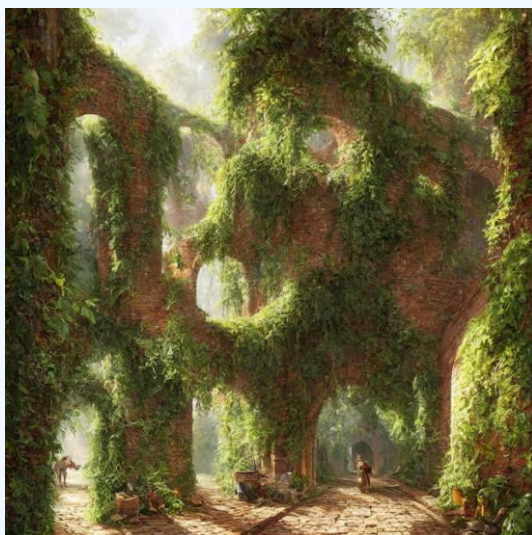
Fang vielleicht so an:

Nimm Dir ein Blatt Papier, schreibe oben hin „Glück“ und notiere dann alle Wörter, die Dir spontan, ohne langes Nachdenken, dazu einfallen, wahllos, unzensiert! Meine Liste fing so an:

Glück: Innigkeit, Stille, Lachen, warm, Zweisamkeit, entspannt, Fülle, Freundschaft, Ich-sein, Vertrauen, vertraut, ... usw. Mache das vielleicht ein paar Mal. Und schau, was für ein Bild da entsteht. Und dann geh in das Bild hinein, lebe es, sei es!

Nun, wie fühlst Du Dich damit?

Wenn das alles sich erfüllt hat, was Du Dir ersehnt – ist dann „Friede Freude Eierkuchen“? Nein, vermutlich nicht. Dann gibt es neue Herausforderungen. Wir werden lernen, voll und ganz die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen. Sicherheit, die den meisten von uns sehr wichtig ist, kommt dann nicht mehr aus irgendwelchen äußeren Strukturen, sondern entsteht im liebevollen Miteinander mit den Menschen (und allen anderen Wesen) um uns herum. Unsere Freude, unsere Zufriedenheit erwachsen aus unserer bewussten Verbundenheit mit unserer Mitwelt und der Geistigen Welt. Es wird keine Lüge mehr geben, weil wir uns selbst gegenüber ehrlich sind und uns transparent machen für die, mit denen wir zu tun haben. Wir werden selbst entscheiden, was wir tun wollen, um zur Gemeinschaft etwas beizutragen. Wir werden unsere Potenziale erforschen und entfalten. Danach sehnen wir uns ebenso, wie wir uns davor fürchten. Das fällt uns nicht in den Schoß. Aber wir können uns träumend damit vertraut machen, wie es ist, unser Leben voll und ganz selbst zu verantworten. Es gibt dann niemanden mehr, dem wir für unser Ungemach die Schuld in die Schuhe schieben können.



Wenn also etwas geschieht, was mir nicht passt, muss oder kann ich in mir nachforschen: Welche Gedanken, die ich öfter denke, welche tiefsitzenden Überzeugungen sind da, die das in mein Leben gezogen haben, damit ich daraus lerne? Das erscheint Dir wenig erstrebenswert? Überlege mal, welche Freiheit darin steckt! Ich muss zwar meine Missgeschicke selbst verantworten, aber ich muss bei ihnen ja nicht bleiben. Niemand – wirklich niemand außer mir selbst – kann mich daran hindern, mir das Leben zu erschaffen, das ich wirklich will.

Jetzt denkst Du vielleicht: Schau doch mal dein eigenes Leben ist, das ist doch auch nicht so, wie du es haben willst! Ja, da hast Du recht. Da bin ich noch längst nicht. Aber ich habe im Kleinen die Erfahrung gemacht, dass es funktioniert. Und ich arbeite daran. Wenn es Dir schwerfällt, Vertrauen dazu zu fassen, beschäftige Dich mal mit den Erkenntnissen der Quantenphysik!

Dann gibt es da noch einen kleinen, vielleicht großen Aspekt, der mitspielt. Der kann es Dir erleichtern. Es gibt für mich da eine Macht, die das Universum (oder die

Universen) erschaffen hat, in dem wir Menschen eine bestimmte Aufgabe wahrgenommen haben und das immer noch tun. Wir sind also mit unserem Streben, unseren Nöten und Hoffnungen nicht allein (abgesehen davon, dass wir sowieso viele sind, die als Menschheit gemeinsam diesen Weg gehen). Meiner Überzeugung nach schließen wir gerade einen Zyklus ab und beginnen einen neuen, der uns wunderbare Möglichkeiten erschließt. Und ich darf dabei sein.



Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071 360286

www.cornelia-blume.de – corn.blume@freenet.de