

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

Die Sonne hat die kosmische Spalte überschritten, das neue (astrologische) Jahr hat begonnen. Am 19. März um 2:23 Uhr war Neumond auf 29° Fische. Das ist ein besonderer Ort im Tierkreis, ein letztes Innehalten und Sammeln vor dem Übergang ins neue Jahr, ein kräftiger Impuls für einen neuen Zyklus. Und dann am 20. März ging die Sonne in den Widder, wo sie in den



Einflussbereich der fortdauernden Konjunktion von Neptun und Saturn gerät. Da geht es um Sinn für die Wirklichkeit und ihre – neuen! – Möglichkeiten, Verantwortung und Klarheit einerseits und um das Sehnen nach Transzendenz, Verbindung und Idealen andererseits. Alte kollektive Illusionen lösen sich auf, und das Neue, das entstehen will, erfordert Mut und Pioniergeist. Der Widder steht unter der Herrschaft des Mars, der sich um uns herum gerade in seiner dunklen Variante austobt. Aber er hat wie alles ja auch eine helle: er gibt uns die Kraft, die uranfängliche Aggression, um alles Abgelebte, alles Lebensfeindliche zu überwinden und in neue Räume aufzubrechen, die wir gestalten können. Treffen wir uns dort?

Um uns herum ist nicht nur Krieg, sondern auch Frühling. Der Frühling verdankt sich auch dieser hellen Marskraft, die alles zum Sprießen, Ausschlagen, Aufbrechen bringt. Spüre die Freude, die Lebendigkeit, die Zukunftshoffnung, die der Frühling in sich trägt, und lasse Dich anstecken davon, lasse Dich tragen! Was für Gefühle Du in Dir nährst, ist von außerordentlicher Bedeutung. Angst, Panik, Verzweiflung halten Dich in ganz niedrigen Frequenzbereichen. Wir erleben nicht nur Krieg in der Ukraine oder in der Golfregion und wo sonst noch. Um uns herum und in und mit uns tobt ein spiritueller Krieg um unsere Zukunft. Unsere Freude, unsere Liebe, unsere Zuversicht, unser Vertrauen sind unsere mächtigsten „Waffen“ in dieser Auseinandersetzung. Wir haben alle Unterstützung, die wir brauchen, um zu siegen. Zweifle nicht! Mach' es wie die Frühlingsblumen: Blühe!

***Cornelia***

### **Leberblümchen, *Hepatica nobilis* (Ranunculaceae)**

Das Leberblümchen ist selten geworden. Es war die Blume des Jahres 2013. Es ist streng geschützt und darf weder gepflückt noch ausgegraben werden.

Das Leberblümchen ist eine ausdauernde, krautige, wintergrüne Pflanze. Eine einzelne Pflanze kann, vorausgesetzt dass ihr Lebensumfeld nicht gestört wird, bis zu 360 Jahre alt werden. Aus einem kurzen Rhizom wächst eine grundständige Blattrosette. Die Wurzeln senken sich bis zu 30 cm tief in den Boden. Die Blätter sind dreilappig. Diese Signatur hat unsere Vorfahren darauf hingewiesen, dass die Pflanze

einen Bezug zur Leber haben könnte (*hepar* lat. = Leber), was sich bestätigt hat. Die Blütenstände werden bis zu 15 cm hoch. Das Leberblümchen gehört zu den ersten Blüten des Frühjahrs. Es blüht im März und April, zusammen mit Märzenbechern, Küchenschellen und Veilchen. Die Blüte hat einen Durchmesser von 15 – 30 mm, die sechs bis acht Hüllblätter sind blau bis blauviolett, wobei es auch weiße Exemplare gibt. Die Blüten schließen sich nachts und bei Regen.



Das Leberblümchen wächst in den Laubwäldern der Nordhalbkugel. Es bevorzugt kalkhaltige, nährstoffreiche, sommerwarme, lehmige, steinige Böden im Halbschatten, nicht zu trocken, nicht zu feucht, wie es sie z.B. in den Buchenwäldern am Albrauf gibt. Es mag eher kontinentales Klima, weswegen es westlich des Schwarzwalds nicht mehr vorkommt – außer im Kaiserstuhl. Es liefert keinen Nektar, aber Pollen für Bienen, Käfer und Schwebfliegen. Die Samen werden von Ameisen verbreitet.

Das Leberblümchen ist in allen Teilen leicht giftig wegen des enthaltenen Protoanemonins, das allerdings beim Trocknen zu Anemonin und ungiftig wird. Deswegen hat man die ganze blühende Pflanze, getrocknet, als Tee gegen Leber-, Gallen- und Lungenleiden verwendet, ggf. gemischt mit Schöllkraut, Löwenzahn, Benediktenkraut oder Mariendistel. Heute ist es ganz außer Gebrauch gekommen. Wer Leberblümchen im Garten hat und es versuchen möchte, möge mit dem frischen Kraut austesten, ob er nicht eine Hahnenfußallergie hat. In dem Fall bilden sich bei Berühren Bläschen auf der Haut.

Weitere Volkstümliche Namen sind z.B. Güldenkee, Haselblume, Herzfreude, Märzblume usw. Das Leberblümchen ist das Emblem der Partei Schwedendemokraten. Und Moldawien ließ ihm die Ehre einer Briefmarke zukommen (2008).

### **Das Stundenbuch der Herzogin Anne de Bretagne, Königin von Frankreich**

Über dieses Buch möchte ich Dir hier erzählen, weil ich von der Schönheit dieses Kunstwerkes so begeistert bin, dass ich meine Freude über diese Entdeckung teilen will.

Ein Stundenbuch ist ein liturgisches Buch, das für den privaten Gebrauch der gläubigen Laien in der katholischen Kirche gedacht ist. Es enthält gewöhnlich ein

Kalendarium, das dem Nutzer erlaubt, das Kirchenjahr zu verfolgen, Evangelientexte, Gebete, Psalmen, Heiligenlegenden und Texte für besondere Gottesdienste. Im hier vorgestellten Fall gibt es auch Hinweise auf die im jeweiligen Monat anfallenden gärtnerischen Arbeiten.

Die Stundenbücher stammen aus dem späten Mittelalter und der frühen Renaissance. Es waren Kunstwerke, illuminierte Handschriften, die mehr oder weniger reichhaltig verziert wurden. Die Auftraggeber waren reiche Leute, meist Adlige. Die ersten Stundenbücher entstanden im 13. Jahrhundert schon. Nach der Erfindung des Buchdruckes gab es dann auch gedruckte Ausgaben, die natürlich weit weniger reich ausgestattet waren. Das Genre der Stundenbücher entstand in Frankreich und den Niederlanden. Auf dem Höhepunkt ihrer Popularität erschienen sie dann überall in Europa. Der Name Stundenbuch bezieht sich auf die Stundengebete, die das

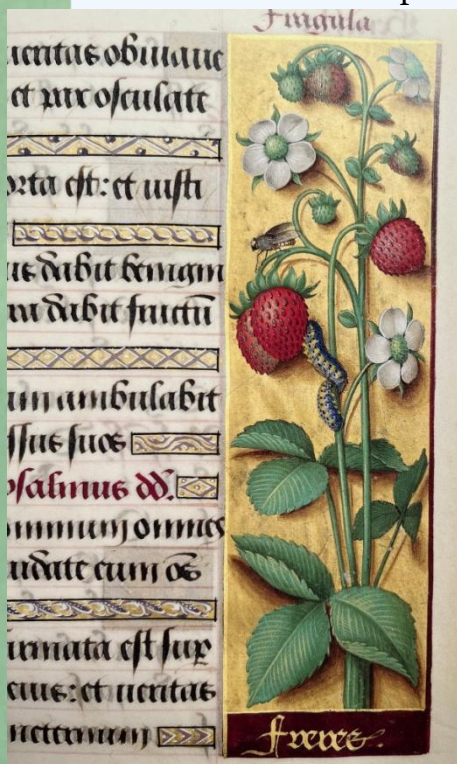
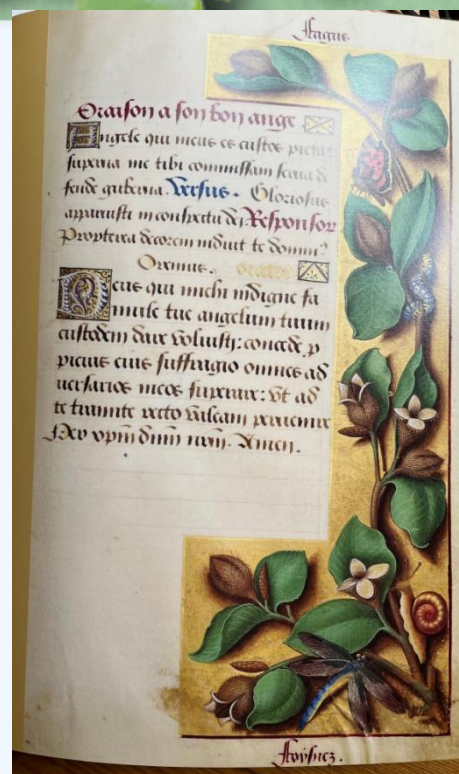
Leben in den Klöstern rhythmisierten. Das berühmteste dieser Bücher ist „Les Très Riches Heures“ des Herzogs von Berry, das in den Jahren von 1411 bis 1416 geschrieben und gemalt wurde. In diesen Büchern finden sich wunderschöne Illustrationen von Episoden aus der Bibel und den Heiligenlegenden. Und dazu gibt

es dekorative Elemente, ornamentale Rahmen der Buchseiten, auf denen meist Pflanzen dargestellt sind, mehr oder weniger stilisiert, Pflanzen, die eine symbolische Bedeutung tragen wie Lilie, Rose oder Akelei.

Herzogin Anne de Bretagne, Königin von Frankreich, hat ebenfalls ein solches Stundenbuch in Auftrag gegeben, und zwar bei Jean Bourdichon (um 1457 bis 1521), einem Künstler aus der Tourraine, der Hofmaler am königlichen Hof war. Er schuf das Buch in den Jahren 1503 bis 1508.

Anne de Bretagne wurde am 25. Oder 26. Januar 1477 in Nantes als Tochter des Herzogs François II geboren und starb am 9. Januar 1514 in Blois. Ihr Vater hatte keinen männlichen Erben. Er starb 1488. Das bedeutet, dass Anne im Alter von elf Jahren Herzogin wurde. Sie trug den Namen der bedeutendsten Heiligen für die Bretonen, der Heiligen Anna, der Großmutter Jesu. Sie genoss eine sehr gute Erziehung. Sie lernte Lesen und Schreiben auf Latein

und Französisch. Bretonisch sprach sie aber wohl nicht, denn es ist überliefert, dass sie einen Dolmetscher brauchte, wenn sie sich mit Leuten unterhielt, die nur



Bretonisch sprachen. Sie bekam auch Unterricht in Tanz, Gesang und Musik wie in der Falkenjagd. 1490 wurde sie mit Maximilian von Österreich verheiratet, was den französischen König in Bedrängnis brachte (dessen nicht vollzogene Ehe mit Maximilians Tochter Margarete wieder aufgelöst worden war) und dazu veranlasste, die Bretagne anzugreifen und Rennes einzunehmen. Daraufhin wurde auch Annes Ehe wieder aufgelöst und Anne mit dem französischen König Karl VIII verheiratet (1491). Nach dessen Tod ehelichte Anne seinen Nachfolger, Ludwig XII. Der Ehevertrag sicherte die Unabhängigkeit der Bretagne, die erst 1532, 18 Jahre nach Annes Tod, endete.



Als Hausfrau des herzoglichen Hausstandes war Anne – wie alle Frauen damals, adelige wie gemeine – für die Gesundheitspflege ihrer Familie und all ihrer Leute zuständig. Und sie muss in diesem Bereich über solide Kenntnisse verfügt haben. In Blois, wo sie als Königin am liebsten residierte, besaß sie ausgedehnte Gärten: Obstgärten, Gemüsegarten, Kräutergarten und Ziergärten.

Die „Grandes Heures d'Anne de Bretagne“, ihr Stundenbuch, unterscheidet sich von allen anderen des Genres durch die Vielzahl und Darstellung der Pflanzen, die überhaupt nicht stilisiert sind – abgesehen davon, dass sie vor einem goldenen Fond dargestellt sind, was ihnen eine Aura des Kostbaren verleiht –, sondern „au vif“, ganz so wie sie in der Natur und den Gärten leben, begleitet von kleinen Tieren: Insekten, Reptilien, Mollusken, kleine Wirbeltiere, jedoch keine Vögel, warum auch immer. Die

337 Pflanzen, die in dem Buch auftauchen, sind alle mit lateinischem und französischem Namen bezeichnet. Da sind Obstbäume, Gemüse, Zierpflanzen und Blumen und viele Kräuter, auch sog. Unkräuter. Abgesehen von einer Handvoll sind alle identifizierbar. Das Buch ist – neben seiner Funktion als Andachtsbuch – ein wahres Lehrbuch essbarer und heilsamer Pflanzen, auch wenn viele fehlen, die zu der Zeit bekannt und in Gebrauch waren, wie die Kamille oder die Engelwurz. Es fehlen auch die „plantes noires“, die Pflanzen, die den Hexen zugeschrieben wurden, wie die Herbstzeitlose, der Stechapfel oder die Alraune. Darüber hinaus hat Bourdichon in keinem Fall die Wurzeln der Pflanzen dargestellt, was die Kräuterbücher der Zeit alle selbstverständlich tun, denn oft sind ja die Wurzeln die heilsamen Pflanzenbestandteile. Das Reich der Wurzeln, unter der Erdoberfläche, galt als das Reich des Bösen. Vielleicht fürchtete Bourdichon – oder Anne selbst – mit den sog. Hexen in Verbindung gebracht zu werden, denn der Hexenwahn grassierte damals noch in Frankreich, wie bei uns auch. Andererseits hatte der Künstler vielleicht auch einfach ästhetische Gründe, denn das Buch ist ja eben kein Kräuterhandbuch, sondern ein Stundenbuch.

## Winterstarre

*„Vom Eise befreit sind Strom und Bäche  
durch des Frühlings holden, belebenden Blick.  
Im Tale grünet Hoffnungsglück.  
Der alte Winter in seiner Schwäche  
zog sich in rauhe Berge zurück.“*

Was wir derzeit in der Natur um uns herum erleben, hat Goethe im *Osterspaziergang* unnachahmlich kurz und treffend beschrieben. Es entspricht dem, was wir auch innerlich erleben, wenn wir z.B. verliebt sind. Wenn es uns aber nicht gelingen will, dies Frühlingsstauwetter nach der langen Winterruhe in uns wachzurufen, wenn die winterliche Starre, Müdigkeit, Lustlosigkeit und Antriebsschwäche einfach nicht weichen wollen, wenn der Frühling in uns nicht einziehen kann, was dann?


Wenn ich z.B. ein Projekt habe, auch genau weiß, was zu tun wäre, aber es einfach nicht schaffen zu beginnen, was ist das? Wenn ich jemanden anrufen will, der mir wichtig ist, aber tagelang – oder noch länger – einen großen Bogen ums Telefon schlage? Wenn ich mir vornehme, jetzt, wo es draußen so herrlich ist, regelmäßig hinaus in die Natur zu gehen, aber dann doch auf dem Sofa hocken bleibe, unfähig, mich aufzuraffen?

Ich sage mir vielleicht – oder jemand anders sagt es mir –: „Jetzt reiß‘ dich doch mal zusammen!“ Ich biete alle Willenskraft auf, aber sie verpufft sofort. Ich mache mir Druck ohne Ende, es hilft aber nicht. Ich halte mich für faul, träge, bequem und verurteile mich selbst dafür – und dadurch wird alles nur schlimmer. Was ist los mit mir?

Das kann eine Trauma-Reaktion sein, der sog. Freeze-Zustand, der Shutdown. Kennst Du das? Prokrastinieren tun wir alle von Zeit zu Zeit, der Volksmund nennt es Aufschieberitis. Das ist zwar nicht schön, aber auch nicht besorgniserregend. Wenn der Zustand aber chronisch ist, dann behindert er unser Fortkommen im Leben, unsere Entwicklung erheblich. Dann brauchen wir Hilfe, um den Weg heraus zu finden.

Als wir kleine Kinder waren, kam für uns in bedrohlichen oder belastenden Situationen Kampf oder Flucht nicht in Frage, wir waren ja von den Erwachsenen um uns herum vollständig abhängig. Ein 3jähriger, der vernachlässigt wird, kann nicht entscheiden, woanders hinzugehen, wo es ihm besser ginge. Ein kleines Mädchen, das vom Vater missbraucht wird, kann sich nicht





wehren. Es bleibt nur die Möglichkeit, sich von dem Unerträglichen abzuspalten, sich nicht mehr zu fühlen, zu erstarren, sich anzupassen, um irgendwie zu überleben. Wenn die Situation anhält, wenn niemand das Kind sieht, ihm beisteht, es beschützt, dann bleibt die Erstarrung erhalten bis ins Erwachsenenleben. Das herangewachsene Kind funktioniert wahrscheinlich sogar gut, es ist unauffällig. Aber es bleibt im Überlebensmodus gefangen und gelangt nicht zum lebendigen Leben. Bis irgendetwas es zur Erkenntnis führt, dass es da noch mehr geben muss. Oder bis das Anpassen irgendwann einfach nicht mehr geht.

Mir scheint, dass zur Zeit, in diesem Weltenwandel, viele an diesen Punkt kommen oder kommen könnten, wenn sie in der Lage sind, die Zeichen zu deuten. Darum ist es mir so wichtig, darüber zu sprechen. Es geht jetzt darum, sich nach innen zu wenden und dort den Halt zu finden oder zu entwickeln, der im Äußeren nach und nach mit viel Getöse zerbricht. Wer sich bisher mehr oder weniger an äußeren Bedingungen, an den Erwartungen der Gesellschaft, der Mitmenschen, an den scheinbaren Sicherheiten, die der Staat bot, orientiert hat, hat es jetzt nicht leicht. Ich gehöre selbst zu den durch Bindungstrauma Beschädigten und weiß, wovon ich rede. Und ich sehe es überall. Ich möchte gern dazu beitragen, dass Heilung möglich wird und der Frühling einziehen kann, in uns und in unser Gemeinwesen.

Das wird dann ein allgemeines Osterfest, ein Auferstehen, wie Goethe es im Fortgang seines Textes beschreibt:

*„Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,  
aus Handwerks- und Gewerbesbanden,  
aus dem Druck von Giebeln und Dächern,  
aus der Straßen quetschender Enge,  
aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht  
sind sie alle ans Licht gebracht.“*