

Liebe Leserin, lieber Leser!

Beltane steht vor der Tür, Vollmond im Skorpion am 1. Mai. Ausnahmsweise stimmt der Zeitpunkt mit der Konvention unseres Kalenders überein. Und der Blick nach draußen, in die Natur, bestätigt es: Alles sprießt, bricht auf, erblüht, breitet sich aus. Ein Freudenfest des Lebens.

Und Du? Freust auch Du Dich des Lebens? So ganz tief im Innersten und nicht nur auf der Oberfläche?

Als ich in meinen Zwanzigern war, hat mir einmal ein Kirchenmusiker, dem ich vorgesungen hatte, gesagt, das sei ja alles ganz schön, aber es fehle mir an Lebensfreude. Ich war damals empört über seine Aussage und auch ratlos, denn ich fühlte mich nicht so. Aber er hatte recht. Ich fühlte mich deshalb nicht so, weil ich mich überhaupt nicht wirklich fühlte.

Berührt das etwas in Dir?

Wir leben in einer Wendezeit. Wir kommen aus einer Jahrtausende währenden Ära, in der Kinder nicht aufwachsen konnten, wie es hätte sein sollen. Es ging nicht um Liebe (auch wenn von Liebe gesprochen wurde), nicht um Entfaltung, nicht darum, in die eigene Kraft zu kommen, sondern um Gehorsam, Kontrolle, Unterdrückung des Lebendigen – selbstverständlich zum Besten der Kinder. Und vielleicht stimmte das sogar. Bisher.

Ab den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts begann sich das zu verändern. Die Wunden, die die alte Art dessen, was man Erziehung nannte, hinterlassen hatten, verschwinden aber nicht im Nu. Das ist ein Prozess, der Zeit braucht, möglicherweise mehrere Generationen. Er ist jetzt im Gange, ich sehe ihn überall. Manche durchleben ihn bewusst, andere unbewusst. Und die Kinder, die jetzt geboren werden, sind vielleicht schon frei, sie selbst zu sein.

Diese Wunden – das ist das, was von den Psychologen Bindungstrauma genannt wird. Sie beziehen es auf die (frühe) Kindheit. Aber es ist viel größer. Es hat sich akkumuliert über die Zeiten, entlang der Ahnenreihe und Inkarnationsfolge, und ist in unserem Nervensystem und unseren Faszien gespeichert. Das erklärt, warum es nicht hilft, darüber nur zu sprechen. Das erreicht die Speicherorte in unseren



Körpern nicht. Wir müssen – nein, wir müssen gar nichts, aber wir können, wenn wir wollen, die Wunden da aufsuchen, wo sie verborgen sind. Sie fühlen. Das ist es, was sie brauchen.

Meine Wunde hat mich dazu gebracht, mit 16 Jahren anzufangen, Gesangsunterricht zu nehmen und mich mein ganzes Leben lang mit der Stimme zu beschäftigen, mit meiner Stimme. Ich wollte Sängerin werden. Aber die Blockaden in meinem Körper erlaubten mir nur gerade das Maß an „Erfolg“, dass ich dabei blieb. Es war mein Weg zu verstehen, nicht Karriere zu machen. Ich sollte dem, was meine Ahnenreihe belastet hat, meine Stimme geben, dem Schmerz ein Ende machen, damit Zukunft möglich wird. In gewisser Weise wusste ich es schon, als ich Anfang 30 war, dass ich in meiner Familie diese Aufgabe übernommen habe, hatte aber keine Ahnung, was das bedeutete, was zu tun wäre. Es hat gedauert, bis meine Tochter aus dem Haus ging und ich nicht mehr „funktionieren“ musste, bis das langsam in meinem Körper aufsteigen konnte, in Form von Symptomen, und mein Bewusstsein wirklich erreichte.

Es ist noch nicht Mai in mir. Manchmal fühle ich mich noch winterlich, manchmal vielleicht wie im Februar. Ich brauche Geduld. Und ich versuche zu lernen, mich am Frühling zu freuen, mich meines Lebens zu freuen, einfach zu sein und zu genießen. Dass das so schwierig ist! Aber es wird Mai werden, dessen bin ich mir sicher.

Ich wünsche Dir, dass Du ganz eintauchen kannst in das blühende Mai-Leben, dass Du mitschwingen kannst mit der Freude, die die Vögel uns zusingen. Zugleich wünsche ich Dir den Mut, Dich so anzunehmen, wie Du bist, mit all dem Winterlichen, das vielleicht noch in Dir sein mag. Denn da, an dem Punkt, an dem wir anerkennen, dass es ist, wie es ist, da ist der Frühlingspunkt, von dem aus Du aufbrechen kannst.

Ich habe diesmal viel von mir gesprochen. Es scheint mir so vielleicht anschaulicher zu sein, was ich Dir sagen will. Ich danke Dir, dass Du bis hier gelesen hast.

Cornelia

Von den Heilkräften der Küchenkräuter



Jetzt sprießen und wachsen sie wieder kräftig, die wunderbaren Kräuter im Garten und auf den Wiesen, die unsere Speisen verfeinern. Wir verwenden sie gern, wenn sie verfügbar sind, ohne daran zu denken, dass sie alle auch heilende Wirkungen haben können. Es gibt welche, die ihre hohe Zeit jetzt, im Frühling, haben, und andere, die zum Sommer gehören.

Frühlingskräuter sind Kresse, Kerbel, Melisse, Pimpinelle (Kleiner Wiesenknopf), Brunnenkresse. Im Sommer verströmen die Lippenblütler ihr Aroma: Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Rosmarin, Minze, Salbei und Thymian. Dazu kommt noch der Beifuß, ein Korbblütler, und Liebstöckl, ein Doldenblütler. Und dann sind da noch Petersilie (Doldenblütler), Rauke oder ital. Rucola (Kreuzblütler), Dill (Doldenblütler) und Schnittlauch, die die ganze Vegetationsperiode über zu haben sind.

Einige Kräuter wirken appetitanregend: Basilikum, Beifuß, Dill, Liebstöckl, Majoran, Petersilie und Rosmarin. Oder sie fördern die Verdauung: Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Brunnenkresse, Liebstöckl, Majoran, Pfefferminze und Salbei. Der Stoffwechsel profitiert von Kerbel, Kresse und Schnittlauch. Und das sind nur die Wirkungen, die unmittelbar mit dem Essen zu tun haben.

Dann gibt es die Kräuter, die zur Frühjahrskur geeignet sind, weil sie blutreinigend wirken: Brunnenkresse, Kerbel, Kresse und Schnittlauch. Weiter die Kräuter, die den Nerven gut tun: Basilikum, Majoran, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin und Thymian. Majoran und Dill wirken milchbildend, Salbei wirkt der Milchbildung entgegen und kann beim Abstillen helfen. Und Basilikum und nimmt der Mann, wenn er seiner Potenz aufhelfen will.

Viele Kräuter wirken auch antibiotisch: Beifuß, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch und Thymian. Der Kleine Wiesenknopf, dessen Blätter im Salat sehr lecker sind und unbedingt in die Frankfurter Grüne Sauce gehören, wirkt zusammenziehend und blutstillend. Krampflösend sind Beifuß, Bohnenkraut, Dill, Melisse, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei und Thymian.

Und ich könnte mit dem Aufzählen noch eine ganze Weile so weitermachen. Freilich sind die Wirkungen nicht unbedingt alle zu erzielen, indem die als Gewürz üblichen Mengen im Essen verzehrt werden. Es sind größere Mengen und unterschiedliche Zubereitungen erforderlich. Erwähnen möchte ich als Beispiel hier den Petersilienwein nach Hildegard v. Bingen als Herzstärkung. Du siehst auf jeden Fall, dass die Küchenkräuter vielfältige Fähigkeiten mitbringen. Ehre sie dafür.



Die 5. Herzkammer

Hast du schon von der Existenz einer 5. Herzkammer gehört?

Es gibt sie tatsächlich. Ein amerikanischer Arzt, Dr. Otoman Zar Adusht Hanish (1844-1936) hat sie im Jahr 1920 entdeckt und mit einer Mikrokamera von innen fotografiert.



Die 5. Herzkammer befindet sich innerhalb des Sinusknotens, einer Gruppe von speziellen Herzzellen, die von sich aus in der Lage sind, ein elektrisches Potential auszulösen. Sie geben dem Herzen den Takt vor.

Der Sinusknoten befindet sich an der Rückwand des Herzens, dort, wo die obere Hohlvene in den rechten Vorhof mündet. Er ist außerordentlich empfindlich und wird bei Herzoperationen weiträumig umgangen, da seine Verletzung tödlich wäre.

Im Innern dieser Zellgruppe ist ein winziger Raum, 4 mm im Durchmesser, die 5. Herzkammer. Dieser Raum spottet allen physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Nicht nur ist er ein Hotspot, man hat um die 100° C dort gemessen. Sondern er ist auch ein Vakuum, was es eigentlich in der physischen Welt natürlicherweise nicht gibt. Meines Erachtens kann das nur deshalb sein, weil dieser Ort in uns eigentlich außerhalb von Raum und Zeit ist.

Die 5. Herzkammer ist der Ort, der uns mit der göttlichen Sphäre verbindet, die Schnittstelle sozusagen zwischen der 3D-Welt und den höheren Dimensionen. Und zwar nicht als Symbol, sondern ganz real, physiologisch.

Dr. Hanish hat gesehen, dass dieser Raum die Form eines Dodekaeders hat, eines der platonischen Körper. Und er hat darin regelmäßig eine winzige Gestalt gesehen, alterslos und androgyn, unabhängig von Alter und Geschlecht des Probanden. Er verstand sie als die Blaupause für unsere irdische Existenz, die Präsenz des Göttlichen in uns.

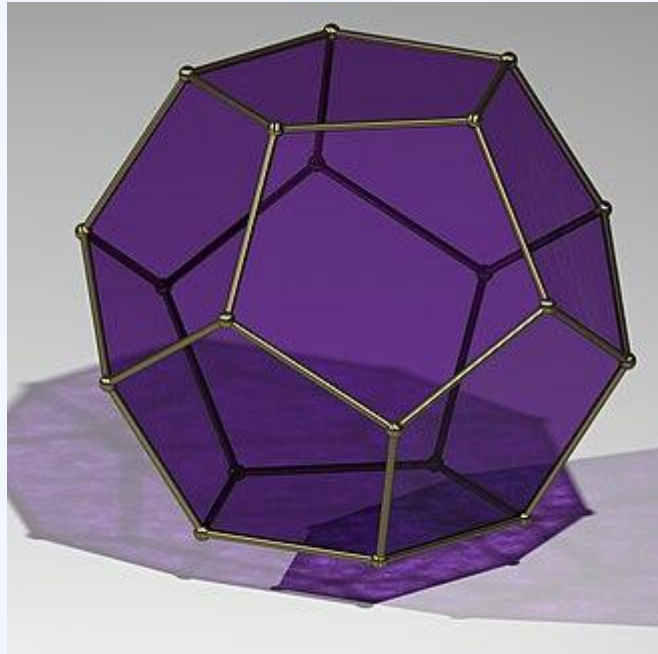
Der Physiker Heisenberg wird mit dem Satz zitiert: „Der erste Schluck aus dem Becher der Wissenschaft macht atheistisch. Aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.“ Für die Wissenschaft der Medizin scheint mir die Entdeckung der 5. Herzkammer dieser Moment zu sein, in dem der Blick auf den Grund des Bechers fällt.

Übrigens hat – wie der Darm – auch das Herz ein eigenes Gehirn aus 40.000 Neuronen. Es denkt unabhängig von unserem Gehirn und steht in ständigem Austausch mit ihm. Das leuchtet jedem ein, der, wie man sagt, auf sein Herz hört. Und das Herz ist auch eine Hormondrüse: Es produziert Noradrenalin, Dopamin und

Oxytocin. Das elektromagnetische Feld ist 5mal so stark und so ausgedehnt wie das Feld des Gehirns.

Von wegen Pumpe ...!

Das Herz ist ein wunderbares, geheimnisvolles Organ.



Dodekaeder