

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sommersonnenwende! Der Höhepunkt des Jahres ist erreicht. Die Sonnenbahn neigt sich ab heute wieder dem Horizont entgegen. Traurig? Jetzt, nach der Schafskälte, beginnt der Sommer erst richtig, mit heißen Tagen und lauen Nächten. Zeit das Leben zu feiern, mit Freunden, der Familie oder einfach Du mit Dir allein.



Mittags, wenn die Sonne im Zenit steht und gerade kein Wind weht, ist es manchmal so still, als hielte die Welt den Atem an. Doch, da ist ein Vogel, der im Schatten träumend leise piepst. Ein paar Grillen. Von ferne Motorengeräusche. Was ist Stille?

Stille ist kein Zustand a priori. Sie ist in meiner und durch meine Wahrnehmung. Ist Stille die Abwesenheit von jeglichem Geräusch? Dann gäbe es keine Stille, denn

selbst wo sonst kein Laut ist, ist immer noch mein Atem.

Für mich ist die Stille ein Raum, der grenzenlose Raum, innerhalb dessen hie und da ein akustisches Signal auftaucht. Wenn das so ist, dann dürfte selbst der Rasenmäher des Nachbarn fünf Gärten weiter die Stille nicht brechen. Auch der Lärm einer Großstadtbaustelle nicht. Ist das so?

Ein Konzert. Man spielt Johannes Brahms' 3. Sinfonie. Ich mag das Stück sehr, tauche ganz ein ins Hören. Wo ist jetzt die Stille? Nur in den Generalpausen? Nein, die Musik ist ein Ereignis im Raum der Stille, das nur möglich ist, weil die Stille diesen Raum zur Verfügung stellt.

Am Ufer des Atlantiks. Ich sitze mit geschlossenen Augen auf einem Stein und lausche. Möwen schreien, Lerchen trillern über dem Feld hinter der Hecke hinter mir. Wellen klatschen gegen die Felsen am Ufer, vom Wind und der Gezeitenkraft getrieben, dem Wind, der auch hinter mir im Gebüsch die Blätter zum Rascheln anregt, der mir in die Ohren pustet. Und um alles herum die Stille. In mir die Stille.

Sommerbetrachtungen.

Aber Du empfindest das vielleicht alles ganz anders?

Ich wünsche Dir einen vollen, saftigen Sommer.

Cornelia

Gemeine oder Gewöhnliche **Nachtkerze**

Oenothera biennis (*Onagraceae*, Familie der Nachtkerzen), engl. *Evening Primrose*, franz. *Onagre*

In dieser Pflanzenfamilie gibt es um die 200 Arten, die ursprünglich in den gemäßigten bis tropischen Zonen Amerikas beheimatet waren. Bei uns sind sie Neophyten, Immigranten; einige Arten wurden im 17. Jahrhundert als Zierpflanzen eingeführt und verwilderten dann, *Oenothera biennis* kam 1620 nach Europa.

Die Gemeine Nachtkerze, die Art, die sich bei uns verbreitet hat, ist – wie der botanische Name verrät – zweijährig. Im ersten Jahr bildet sie eine auf dem Boden



auffliegende Blattrosette, im 2. Jahr einen Blütenstand, der bis 1,80 m hoch werden kann, kaum einmal verzweigt ist und von einem ährigen Blütenstand gekrönt wird. Der Stängel ist dicht bis spärlich behaart. Die Blätter sitzen direkt am Stängel oder sind kurz gestielt, 10 bis 30 cm lang, 2 bis 5 cm breit, spitz zulaufend und am Rand gezähnt bis glatt. Im Blütenstand sitzt je eine Blüte in der Achsel eines Tragblattes. Die Kelchblätter sind grün oder gelblich bis rötlich, die Kronblätter intensiv gelb. Die Blüten erscheinen von Juni bis September. Sie öffnen sich abends und verblühen bis zum folgenden Mittag. Sie sind selbstfruchtbar. Sie werden von Nachtfaltern und am Tag auch von Bienen besucht. An einem Stängel entfalten sich – nach und nach von unten nach oben – bis zu 120 Blüten, und aus jeder wird eine Samenkapsel mit bis zu 200 Samen, also eine sehr vermehrungsfreudige Pflanze. Die Samen werden

von Wind weitergetragen.

Die Pflanze bildet eine Pfahlwurzel, die bis zu 160 cm tief in den Boden wachsen kann. Sie ist im 1. Jahr essbar, später verholzt sie. Wegen ihrer weiß-rosa Färbung wurde sie Schinkenwurzel genannt und tatsächlich als Fleischersatz angebaut und gegessen. Auch Blätter und Blüten sind essbar.

Die verschiedenen Arten von Nachtkerzen hybridisieren leicht, es sind also viele Unterarten unterwegs. Im 19. Jahrhundert wurde sie Eisenbahnerlaterne genannt, weil sie sich entlang der Bahnlinien ausbreitete. Und schon 1766 wurde sie in Brandenburg als Unkraut beschrieben. Sie bevorzugt trockene, kalkhaltige, nicht zu nährhafte Böden, gilt als Ruderalpflanze, und verträgt Sonne wie Halbschatten.

Nachtkerzen wurden und werden nicht nur wegen der essbaren Wurzel, sondern vor allem wegen des Öls angebaut. Im biologischen Landbau lässt sich ein Ertrag von 3 bis 7 Tonnen Samen pro Hektar erzielen, die 20 bis 30 % Öl enthalten. Das Öl enthält 65 bis 80 % Linolsäure und 8 bis 14 % Linolensäure, die die Prostaglandinbildung erhöht. Darauf beruht die entzündungswidrige Wirkung.



Nachtkerzenöl wird eingesetzt bei Neurodermitis, bei Asthma, Heuschnupfen und Migräne, bei Rheuma, bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden. Es stärkt die Immunabwehr und schützt die Leber. Jede Form von trockener, schuppiger, gereizter und juckender Haut kann von dem Öl profitieren.

Kontraindikationen gibt es nicht. Bis die Wirkung zeigt, brauchst Du ein wenig Geduld. Es kann zwei bis drei Monate dauern.

Die Ureinwohner Amerikas stellten aus der Wurzel einen Brei her, den sie bei Hauterkrankungen anwandten, und Tee aus den Blättern gegen Durchfall und Krämpfe.

Außer dem Öl, das Du in der Apotheke bekommst oder in guten Drogerien, gibt es auch ein Fertigpräparat gegen Hautleiden: *Oenothera argento culta* D3 von der Firma Weleda. Es wird aus der ganzen blühenden Pflanze hergestellt. Das ist eines der Präparate von Weleda, die die Synergie von Pflanze und Metall nutzen, in diesem Falle Silber, das Mondmetall. Denn der Pflanze werden – als Nachtwespen – der Mond zugeordnet und außerdem Jupiter wegen der Leberwirksamkeit und Merkur wegen der Art der Ausbreitung.

Wenn Du eine Nachtkerze im Garten hast oder einen Standort im Freien kennst, nimm Dir die Zeit, einmal zu beobachten, wie sich eine Blüte öffnet. Das geschieht binnen weniger Minuten in der Abenddämmerung, mit einer leichten Drehbewegung. Die voll geöffneten Blüten duften wunderbar.



Selbstwert – Selbstfürsorge – Selbstliebe

Wenn Du traumatisiert bist, ist Dein Selbstwertgefühl wahrscheinlich verletzt. Du hast früh gelernt, dass Du nicht wichtig bist, dass Du immer alles falsch machst, dass Du dumm bist oder zumindest nicht gut genug, nicht genug in jeder Hinsicht, dass Du störst oder lästig bist, dass Du Dich viel mehr anstrengen musst, damit man Dich vielleicht lieben kann ... und so weiter.

Was glaubst Du, was das mit Deinem Selbstbild gemacht hat? Nichts? Ist das alles an Dir abgeperlt? Oder erinnerst Du Dich nur nicht?

Denn welche Wahl hattest Du? Ein kleines Kind kann sich nicht distanzieren von den Einflüssen seiner Bezugspersonen. Und es bezieht alles auf sich. Wenn eine Mutter ihr Kind nicht bedingungslos liebt – und welche kann das schon? –, lernt das Kind, dass es nicht liebenswert ist. Es weiß ja nicht, dass die Mutter vielleicht nicht lieben kann, weil sie selbst nie wirklich geliebt wurde. Es ist vollständig von ihr abhängig und tut alles, um der Mutter zu gefallen, weil es ohne sie nicht überleben könnte.



Wenn das Kind erwachsen ist, wird es auf schmerzhaft Weise erfahren, dass es in die Irre geführt wurde.

Wenn Du an diesem Punkt angekommen bist, schaust Du auf Dich selbst und fragst Dich: Wer bin ich denn nun eigentlich? Bin ich, was mir gesagt wurde, dass ich sei? Oder diese angepasste Version von mir? Oder was stattdessen? Was könnte ich sein? An dem Punkt erlebst Du Dich vielleicht tatsächlich als ungenügend, denn Du siehst, dass Du nicht geworden bist, was Du möglicherweise hättest werden können.

Aber Achtung! Hier ist eine Falle. Wenn Du Dich nun der Selbstoptimierung anheim gibst, die so nahezuliegen scheint und überall gefördert wird, gelangst Du vom Regen in die Traufe. Der Weg

zur Heilung des verwundeten Selbstbildes geht erst einmal über die Anerkennung, dass Du nun da bist, wo Du bist auf Deinem Weg. Und es ist eine Leistung, dass Du bisher überlebt hast und nun zu dieser Einsicht gekommen bist. Ehre Dich dafür! Wenn Du als Kind nicht genug geliebt wurdest, versuche zuerst, dies Defizit aufzufüllen, indem Du Dich selbst liebst so wie Du bist. Oder Sorge zumindest gut für Dich und nimm Dich an, wie Du bist. Denn solange Du es nicht tust, wird und kann es niemand anders für Dich tun.

Ich weiß sehr wohl, dass das leichter gesagt als getan ist. Du bist nicht schuld daran, dass Du dahin gelangt bist, wo Du jetzt bist. Aber Du bist verantwortlich dafür, wohin Du von hier aus gehst. Dein Reiseproviant ist Dein Wohlwollen, Deine Achtung vor Dir selbst und Deinem Weg. Und lass Dich nicht irre machen: Selbstliebe ist nicht Egoismus! Egoismus ist eher ein Kompensationsversuch für mangelnde Selbstliebe. Wenn Du Dich selbst so behandelst, wie Du eine gute Freundin, einen guten Freund behandeln würdest, hast Du kein Bedürfnis mehr, Dich egoistisch zu verhalten.

Es gibt den – freilich etwas wohlfeilen – Spruch: Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit. Richtig verstanden, ist er zutreffend. Du kannst nicht ungeschehen machen, was damals, als Du ganz klein und abhängig warst, geschehen oder auch nicht geschehen ist. Aber das Loch in Dir, das nie gefüllt wurde, die Wunde, die kann heilen. Und Du bist dafür nicht wiederum von jemand anderem anhängig, sondern Du bist die Quelle Deiner Heilung. Um aus ihr schöpfen zu können, brauchst Du vielleicht Anleitung und Unterstützung. Aber die Quelle ist in Dir. Was für ein Segen!

Und heute Nacht war nicht nur Sommersonnenwende, sondern am Freitag ereignete sich noch eine weitere Bewegung im Kosmos, am Himmel: Chiron hat das Zeichen Widder verlassen und ist in den Stier, das Zeichen des Körpers, eingetreten, des Körpers, der ja alle traumatischen Erfahrungen gespeichert hat. Chiron, der Zentaur, der verwundete Heiler, eröffnet uns damit einen sechsjährigen Zeitraum für ganzheitliche Heilung. Wenn die Not groß ist, kommt uns immer Hilfe. Darauf können wir vertrauen.



Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 0170 3019094
corn.blume@freenet.de, www.cornelia-blume.de