

Liebe Leserin, lieber Leser!

Schon ist die nächste Speiche des Jahresrads erreicht, Lughnasad hieß es bei den Kelten. Das Fest der Ernte, das bei abnehmendem Mond im achten Mondmonat gefeiert wurde. Das wäre allerdings erst in vier Wochen. Dagegen spricht, dass die Getreideernte schon bald abgeschlossen ist. Fühle Dich frei, es so oder so zu halten.

Wir feiern die Ernte im Garten, auf den Feldern, in den Weinbergen und Streuobstwiesen – aber auch in allen anderen Lebensbereichen, im Beruf und im sozialen Leben. Wenn die Äpfel an den Bäumen Sonnenbrand bekommen – ja, das gibt es in solchen Sommern! – und dann faule Stellen entwickeln, oder wenn die Getreidekörner vor Trockenheit kaum Mehlkörper ausbilden, dann verwerfen wir die Frucht. Und so können wir in allen Lebensbereichen „die Spreu vom Weizen trennen“, uns anschauen, was gut gelungen ist und wo „es fault“.

Da gibt es viel aufzuzählen. Es hat sich so viel Verwirrung und Entfremdung breitgemacht, dass es schwerfällt, die gute Frucht dazwischen nicht zu übersehen. Aber Lughnasad ist ein Fest der Ernte, des Dankes, keine Klagemauer. Und so kommt es vielleicht – wie so oft – auf den Blickwinkel an, unter dem wir betrachten, was da um uns und in uns ist.



Und was heißt Ernte? Ich nehme etwas in Empfang, das ich mit Hingabe, Arbeit und Ausdauer angestrebt habe. Ob es gediehen ist, hängt nicht nur von mir ab, sondern ebenso von Sonne, Wind, Regen, dem Segen von oben.

Ich kann beklagen, dass das ganze Trauma aus meiner Kindheit und wer weiß woher noch in den letzten Jahren in mein Bewusstsein gelangt ist, weil mein Körper Symptome ausgebildet hat, mich angeschrien hat, doch endlich hinzuschauen. Das ist alles nicht angenehm. Aber es hat mich so unglaublich viel gelehrt – reiche Ernte!

Dasselbe gilt für all die politischen und sozialen Missstände, die einen wirklich manchmal zur Verzweiflung treiben können. Aber haben sie uns nicht gezeigt, wie lange schon „etwas faul ist im Staate Dänemark“ (Shakespeare, *Hamlet*), was wir zuvor zu unser aller Schaden nicht gesehen haben oder sehen konnten?

Und wie der Bauer, indem er beobachtet, was auf seinem Acker geschieht, lernt, wie er möglicherweise solchen Ernteaussfällen in Zukunft besser vorbeugen kann, so haben wir im persönlichen wie im sozialen Leben, indem wir unsere Ernte genau anschauen, die Chance, ein gesünderes Leben, ein achtsameres soziales Miteinander

zu gestalten. Und wie mir persönlich auch noch so tapferes (unbewusstes) Kompensieren nicht geholfen hat, das Geschehene für immer hinter mir zu lassen, so funktioniert das wohl auch im Kollektiv nicht. Das gelernt zu haben, ist mir eine wertvolle Frucht, für die ich danke – meinem Schöpfer, aber durchaus auch mir selbst und allen, die dazu beigetragen haben, dass ich an diesen Punkt gekommen bin.

Wir Menschen sind Schöpferwesen. Wir unterschätzen unsere Macht und Fähigkeiten. Nutzen wir sie doch! Aber allmächtig sind wir nicht. Wir brauchen die Verbindung mit der Quelle, mit unserem Ursprung, woher unsere Vollmacht zu erschaffen stammt. Neben Selbstbewusstsein und – ja! – Selbstermächtigung brauchen wir auch Demut. Was für ein altmodisches Wort? Altmodisches Konzept? Nein, so aktuell wie eh und je. Lass das Wort in Dich hineinsinken und beobachte, was es da macht! Es scheint mir fast ein Allzweckwerkzeug zu sein. Erstaunlich! Danke auch dafür!

Sei gesegnet!

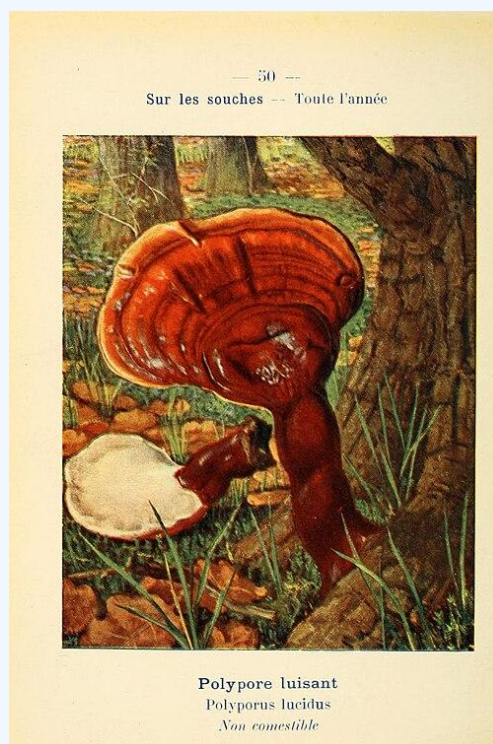
Cornelia

Reishi

Glänzender Lackporling (Ganoderma lucidum, Ganodermataceae)

Nicht nur viele Pflanzen, sondern auch manche Pilze haben eine heilende Wirkung. Die Pilzheilkunde oder Mykotherapie hat eine lange Tradition; schon Ötzi trug einen Heilpilz in seinem Reisegepäck mit sich. Der Ursprung der modernen Mykotherapie liegt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) wurden Pilze meines Wissens nicht verwendet. In den alten Schriften von Hildegard von Bingen oder Paracelsus u.a. kommen sie nicht vor. Pilze wirken auf sanfte Weise und haben in der Regel keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen. Sie sind inzwischen ganz gut erforscht, und es gibt viele Studien über die Erfolge der Anwendung von Pilzen, sowohl zur Entgiftung wie auch zur Behandlung von Krankheiten.

Warum erzähle ich Dir das hier? Es gibt zwei Pilze, die für Menschen mit Trauma von Bedeutung sein können, weil sie auf das Nervensystem wirken. Der eine ist der Pilz



Reishi, der andere heißt *Hericium* oder *Igelstachelbart*. Heute will ich Dir ersteren vorstellen, den anderen beim nächsten Mal.

Pilze gibt es überall in der Welt, sogar im Wasser und in unseren Körpern. Manche haben große sichtbare Fruchtkörper wie z.B. der Parasol, andere sind so winzig, dass man sie nur unterm Mikroskop sehen kann. Manche sind sehr lästig und gefährlich wie z.B. die verschiedenen Schimmelpilze oder Candida. Andere haben tatsächlich sehr beeindruckende Heilwirkungen.

Von den Porlingen gibt es viele, die sich z.T. so ähnlich sind, dass manchmal nicht ganz klar ist, welcher welcher ist. Deshalb ist nicht ganz sicher, wie weit verbreitet Reishi in Deutschland ist, aber es gibt ihn bei uns. Als Heilpilz wird in der TCM meist die Unterart *Ganoderma sichuanense* verwendet. Die Lackporlinge wachsen als Schwächeparasit auf Laubhölzern, vor allem Eichen, in feuchter Umgebung. Der Hut des Fruchtkörpers hat einen Durchmesser von 5 bis 20 cm. Der Stiel setzt meist seitlich am Hut an und ist 1 bis 3 cm dick. Die Oberseite des Hutes ist gelb bis rotbraun, mit einer Harzschicht überzogen. Rand und Unterseite sind weißlich, der Stiel rotbraun bis schwarz mit purpurnem Schimmer.

Als Speisepilz ist Reishi unbrauchbar, er schmeckt holzig und bitter. Andererseits ist er aber in keiner Weise gefährlich.



Der Pilz enthält 400 verschiedene bioaktive Substanzen, darunter sage und schreibe 140 Triterpene und 100 Polysaccharide. Die Stoffe wirken antibakteriell, antiviral, antioxidativ, entzündungshemmend, tumorhemmend, immunstärkend und blutdrucksenkend. Außerdem bietet Reishi viele Mineralien und Vitamine: Kalium, Magnesium, Kalzium, Selen, Zink, Eisen und Kupfer, Vitamin B1, B2, B3 und

B5 sowie Vitamin D. Reishi enthält alle essentiellen Aminosäuren. Man hat immer wieder versucht, einzelne oder Gruppen von Inhaltsstoffen zu isolieren und pharmakologisch zu verwerten. Das war nie erfolgreich. Wahrscheinlich ist es doch – wie eigentlich immer in der Natur – die Ganzheit der Inhaltsstoffe, die wirkt.

Für unseren Zusammenhang hier sind besonders die Wirkungen aufs Nervensystem und die Psyche wichtig. Reishi wirkt ausgleichend und entspannend und fördert den Schlaf, ganz ohne Nebenwirkungen oder Suchtpotential. Er verkürzt die Einschlafzeit und verbessert die Schlafqualität. Er wirkt so der bei Trauma häufigen Erschöpfung entgegen. Das geschieht, indem die Sensibilität für den Botenstoff GABA erhöht wird, der bei hohem Stresslevel und schlechtem Schlaf oft zu wenig vorhanden ist. Außerdem hat Reishi eine direkte Wirkung auf verspannte Muskulatur, denn das enthaltene Adenosin hemmt die Wirkung des Botenstoffs Acetylcholin. Der Pilz wirkt

nicht nur beruhigend auf den Organismus, sondern harmonisierend und stärkend. Er weckt die Lebensgeister. *(Foto von Gernot Steinert, Wikipedia)*

Sicherheit finden

Wenn Du Trauma im Gepäck hast, ist Dir irgendwann etwas widerfahren, was Du zur Zeit der Erfahrung nicht verdauen, nicht verarbeiten konntest, weil es zu überwältigend war. Etwas hat Dich existentiell bedroht. Es kann ebenso ein einmaliges Ereignis gewesen sein wie auch ein länger andauernder Zustand. Du erinnerst Dich wahrscheinlich nicht daran. Vielleicht wachtest Du mitten in der Nacht auf, fandest Dich ganz allein, fingst an zu schreien – und niemand kam (wie es in der Kindheit meiner Generation üblich war), und das Nacht für Nacht, bis Du aufgabst. Vielleicht hast Du die ersten Tage oder Wochen Deines Lebens im Brutkasten verbracht statt auf den Armen Deiner Mutter. Oder Du wurdest zu früh von ihr getrennt. Vielleicht haben sich Deine Eltern oft und laut gestritten. Vielleicht lebte die Familie in Not. Oder sie waren emotional für Dich nicht erreichbar, weil sie zu sehr mit ihren eigenen Problemen beschäftigt waren. Von Missbrauch und dergleichen gar nicht zu reden ...

Was immer war, geblieben ist ein untergründiges Empfinden von Bedrohung, von Unsicherheit, irgendetwas stimmt nicht. Ja, es ist eher eine Körperempfindung als ein Gefühl. Eine Wahrnehmung, gespeichert im Nervensystem, in den Faszien, in den Knochen. Jede Zelle erinnert sich, nur Dein Verstand nicht.

Ich selbst habe mich vor ein paar Jahren dabei ertappt, dass ich, wenn ich sitze, immer nur die Stuhlkante in Anspruch nehme, wörtlich oder auch gefühlt, jederzeit bereit aufzuspringen. Sogar im Auto! Diese Wahrnehmung war der Einstieg in die Erforschung meines Trauma-Rucksackes, diese innere Unruhe, grundlos im doppelten Sinn, nicht auslotbar und ohne erkennbaren Anlass.



Als ich anfang, in diese Gewohnheit hineinzuspüren, zeigte sich, dass ich mich in der Tiefe nirgends und (fast) nie wirklich sicher fühlte, dass ich eigentlich nicht da sein sollte, dass ich mich für alles rechtfertigen müsste, dass ich nicht gut genug bin ...

Kennst Du das auch? Wenn Du ganz ehrlich mit Dir selbst bist?

Wir haben die Tatsache, dass wir keinen sicheren Boden unter den Füßen haben, lange kompensiert und trotzdem ein produktives und akzeptiertes Leben geführt. Aber wir haben einen Preis gezahlt. Wir haben viel mehr Energie dafür verbraucht, als ohne solche

Belastung nötig gewesen wäre, und sind jetzt erschöpft. Und wir haben uns eventuell

so sehr an unsere Umgebung angepasst – Eltern, Lehrer, Freunde, Kollegen usw. –, dass unser ganz Eigenes aus unserem Blickfeld verschwunden ist. Wir sind müde, gebrochene Helden.

Die gute Nachricht ist: Die alten Wunden können heilen. Wir können, wie alt wir inzwischen auch sein mögen, das Drehbuch unseres Lebens neu schreiben und werden, wonach wir uns sehnen.

Der erste Schritt ist, dass wir unserem Körper, der die Schrecken und Schmerzen der Vergangenheit gespeichert hat, zeigen, dass er jetzt und hier in Sicherheit ist. Mit Geduld und Liebe, immer wieder. Je mehr er sich davon überzeugen kann, dass keine Gefahr mehr droht, desto mehr gibt er die alten Schmerzen aus seinen Archiven frei, sodass sie in Gestalt von Gefühlen aufsteigen, durch uns durchfließen und sich lösen können. Das kann unser Körper mit seinen Selbstheilungskräften, wenn er sich sicher fühlt. Das Vergangene ist dann wirklich vergangen, und wir werden frei für die Gegenwart, für das Leben, das wir wirklich führen wollen. Vielleicht heißt das nur, dass Du Dein Leben, wie es ist, endlich entspannt genießen wirst. Vielleicht eröffnen sich auch ganz neue Möglichkeiten, wer weiß ...?



Hier eine Übung, mit der Du beginnen kannst: Setze Dich auf einen Stuhl. Er ist stabil, Du weißt das, er wird nicht unter Dir zusammenbrechen. Und auch der Fußboden, auf dem der Stuhl steht, auf dem Du sitzt, wird nicht einbrechen. Dein Verstand weiß auch das. Aber versuche, es nicht nur zu wissen, sondern wirklich zu fühlen, die Stabilität des Stuhls, des Fußbodens! Wissen und Fühlen sind zwei unterschiedliche Funktionen. Nimm den Unterschied wahr! Wenn Du die Stabilität wirklich zu fühlen beginnst, kommt vielleicht eine Irritation auf, ein Gedanke wie:



Das kann doch nicht sein! Bemerke das und kehre zur Wahrnehmung der Stabilität zurück. Mache diese Übung immer wieder für ein paar Minuten oder auch nur Augenblicke, bis Dein Körper vertraut.

Wenn Du Mühe hast, abends einzuschlafen, kannst Du die Übung auch im Bett machen: Fühle, dass das Bett Dich trägt, dass der Fußboden darunter das Bett mit Dir darin trägt, dass die Wände Deines Schlafzimmers fest sind, dass Du geschützt bist!

Und wenn es Dir nicht sofort gelingt, Stabilität zu fühlen, mache Dir bitte keinen Druck! Es braucht Zeit. Und Druck hattest Du schon genug.

Gib nicht auf, auch wenn es manchmal schwer ist. Die Zeitqualität erfordert diese Arbeit und unterstützt sie auch. Und Du bist nicht allein damit. Wir sind viele, die jetzt diese Arbeit tun, um eine bessere Welt möglich zu machen. Diese Arbeit ist so wertvoll für uns alle. Das zu wissen, möge Dich stärken.

(Bild:Edvard Munch, Der Schrei, Lithographie 1895)

