

Liebe Freundin, lieber Freund!

Wann der Winter beginnt und endet, hängt vom Blick des Betrachters ab. Für die Astronomen beginnt der Winter mit dem Eintritt der Sonne in das Sternzeichen Steinbock und endet mit dem Übertritt ins Sternzeichen Fische. Die Meteorologen definieren den Winter als die drei Monate Dezember, Januar und Februar. Die Biologen machen's kompliziert: Sie haben bestimmte Zeigerpflanzen definiert, deren Auftreten die Grenzen der Jahreszeiten markieren. Das variiert natürlich je nach Ort und auch von Jahr zu Jahr. Der Winter beginnt, wenn der Laubfall beendet ist. Und das Ende des Winters läuten die Schneeglöckchen ein. Wann Winter ist, ist also Definitionssache. Wann Wintersonnenwende ist – das ist klar: Sie fällt mit dem astronomischen Winterbeginn zusammen, dem Tag, an dem die Sonne den tiefsten Punkt (auf der Nordhalbkugel betrachtet) ihrer Bahn erreicht hat. Von nun an nimmt das Licht wieder zu. Wintersonnenwende ist also am 20. oder 21., manchmal auch am 22. Dezember. Dieses Jahr ist es der 21. Dezember.

Wie zur Sommersonnenwende der Täufer Johannes gehört, in unserem christlichen Heiligenkalender, so zur Wintersonnenwende Luzia und Odilia oder – im Elsass – Odile. Wie bitte, deren Tag ist doch der 13. Dezember! Ja, das stimmt. Vor der Einführung des Gregorianischen Kalenders im Jahr 1582 fiel die Wintersonnenwende auf den 13. Dezember. Die beiden Heiligen haben ihren julianischen Tag behalten und sind dadurch von der Sonnenwende getrennt worden. Beide sind Lichtbringerinnen. Odile im Besonderen bringt das Licht des inneren Sehens, das durch die beiden Augen im Buch symbolisiert wird. Auch ihre Legende erzählt davon. Es heißt, sie sei blind geboren. Der Vater Eticho, Herzog des Elsass, habe befohlen, sie zu töten. Die Mutter Bereswinde habe sie aber in Sicherheit gebracht und im Kloster Balma (Baume-Les-Dames/Dép. Doubs) auf- und erziehen lassen, ein Kloster, das ebenso sehr ein heidnisches Kollegium von Weisen Frauen gewesen zu sein scheint wie ein Nonnenkloster. Als sie 13 Jahre alt wurde, träumte Bischof Erhard von Regensburg, er solle nach Balma reisen und dort ein blindes Mädchen taufen, das dadurch das Augenlicht wiedererlangen würde. Er machte sich auf die Reise, fand Odile am



geträumten Ort und taufte sie – und sie wurde sehend. Sie wurde später die Patronin der Augenleidenden, heilte nach der Legende auch einen Blinden, indem sie am Odilienberg mit ihrem Äbtissinnenstab eine Quelle aus dem Felsen schlug und mit dem Wasser seine Augen benetzte. Die Quelle fließt heute noch und gilt als heilsam für die Augen.

Mir ist, als sei Odile wichtig für unsere Zeit, der das innere Licht so vollends verloren gegangen ist, um es wieder zu entzünden – eine innere Wintersonnenwende auszulösen. Lass uns doch die Dunkelheit und Stille der Jahreszeit zur Innenschau nutzen: Was ist da innen? Was möchte da gesehen werden? Lass uns träumen und die Träume im kommenden Jahr realisieren! Wie wollen wir die Welt, unser Leben?

Denke an die Bäume! Ihre Knospen sind schon längst ausgebildet. Von Mondphase zu Mondphase pulsieren sie und leben schon im Unsichtbaren und warten darauf, dass dann eines Tages das Licht der Frühlings sie herauslockt – und dann brechen sie auf und entfalten sich. So ist es auch mit unseren Träumen. Im Lichte des Mondes unseres inneren Bewusstseins warten sie und wachsen und sammeln Kraft und kommen ans Tageslicht, wenn es so weit ist – nicht früher. Lass uns unsere Träume hüten und für sie sorgen, dass sie gedeihen können!

In diesem Sinne wünsche ich Dir Frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr!



*Ein Männlein steht im Walde
ganz still und stumm.
Es hat von lauter Purpur
ein Mäntlein um.
Sag, wer mag das Männlein sein,
das da steht im Wald allein
mit dem purpurroten Mäntlein?*

Der Fliegenpilz (*Amanita muscaria*)

Hast Du auch schon mal Fliegenpilze im Zusammenhang mit Weihnachts- oder Neujahrs-Dekoration gesehen? In unserer Weihnachtsschmuck-Kiste finden sich jedenfalls seit grauer Vorzeit kleine Fliegenpilze, die die Krippe ausschmücken oder den Adventskranz verzieren. Was tun sie da?

Hast Du schon Fliegenpilze gesehen, im Wald? Sie sind nicht wirklich selten, brauchen aber einen sauren Boden und Tannen, Fichten, Kiefern oder Birken als Nachbarn. Mit letzteren bilden sie eine Mykorrhiza-Symbiose, ohne

die es nicht geht. Wenn sie günstige Bedingungen finden, wachsen sie bis zur Waldgrenze hinauf. Die auffälligen Fruchtkörper erscheinen vom Juni bis in den Winter. Sie werden bis 20 cm hoch, der Hut kann 18 cm breit werden. Das Fleisch ist weich und weiß, die Haut auf dem Hut lässt sich abziehen. Charakteristisch sind die weißen Tupfen auf dem Hut (bei Regen verschwinden sie), die Reste von einer Gesamthülle, die den jungen Pilz schützend umgeben hat. Der Hut ist zunächst kugelförmig, dann öffnet er sich immer mehr, aber die Ränder weisen immer nach unten, stülpen sich nicht nach oben um wie bei manchen anderen Schirmpilzen. Sein Verbreitungsgebiet sind die gemäßigten Zonen der gesamten Nordhalbkugel einschließlich Island und gebirgige Gegenden subtropischen Klimas. Es ist bisher nicht gelungen, ihn in Kultur zu nehmen.

Der Name Fliegenpilz rührt wohl daher, dass er als Insektizid verwendet wurde: getrocknet oder frisch in Milch eingelegt lockt er Insekten an, die den vermeintlichen Genuss mit dem Leben bezahlen. Er heißt auch Mückenschwamm oder Mückenpfeffer. Der große Gelehrte Albertus Magnus (* um 1200, + 1280) nennt ihn in seinem Werk *De vegetabilibus* Mückenpilz. Weitere Namen sind Narrenschwamm – weil man vom Genuss närrisch wird? – und Rabenbrot – siehe unten!

Der Fliegenpilz ist giftig. Bitte experimentiere nicht mit ihm! Wir besitzen nicht die Bewusstseinslandkarte, die nötig ist, um mit ihm umzugehen. Wir würden keine schamanische Reise mit ihm erleben, sondern nur eine Pilzvergiftung. Also lassen wir die Finger davon!

Für die schamanische Reise verwendeten ihn aber die Schamaninnen und Schamanen aller Kulturen der Nordhalbkugel, seien es die Germanen, die Skandinavier, Lappen, die Stämme Sibiriens und Nordamerikas. Bei einigen ist der Kult bis heute lebendig. Und hier kommt der Bezug zur Jahreswende: Was Beifuß für die Sommersonnenwende ist, sind Fliegenpilze im Winter, das Reisefahrzeug derer, die den Weltenbaum hinaufklettern oder –fliegen, um mit den Anderen Welten Verbindung aufzunehmen und dort Anweisungen für Heilungen oder soziale Probleme zu empfangen oder einen Blick in die Zukunft zu tun, was wir ja bis heute an Silvester gern tun. So sind sie zu Glücksbringern geworden.



Es hieß bei unseren Vorfahren, die Fliegenpilze seien aus dem Schaum entstanden, der aus dem Maul von Wotans Pferd Sleipnir auf die Erde tropfte, als beide mit dem Wilden Heer durch die Luft jagten, in der Zeit der Rauhnächte.

Warum heißt der Fliegenpilz Rabenbrot? Raben waren Krafttiere und Begleiter der Schamanen, wie auch Wotans/Odins, des Prototypen aller nordischen Schamanen, der von Hugin und Munin, seinen beiden Raben begleitet wurde. Und ob nun die Raben oder die Schamanen das Rabenbrot aßen, ist austauschbar. Jedenfalls induziert es den Flug.

Auch der Weihnachtsmann, der übrigens die Farben des Fliegenpilzes – rot und weiß – trägt, ist ein ferner Nachkomme des Schamanengottes; er fährt schließlich mit dem Rentierschlitten durch den Himmel, zwischen den Welten dahin.

Wenn Du nun also doch unbedingt einen Fliegenpilz probieren willst, so empfehle ich Dir einen aus Marzipan – das ist lecker und garantiert, dass Du die Bodenhaftung nicht verlierst. Aber nur einen!



Winter-Sonne

Jetzt, wo es früh am Abend dunkel wird und morgens erst spät hell, ist die Sehnsucht nach Licht groß. Der Mangel an Licht kann mancherlei Beschwerden verursachen, angefangen beim Winterblues über Erkältungen bis zu Osteoporose, Übergewicht und Herzkrankheiten. Was tun?

Das Erste ist: so oft wie möglich hinausgehen. Auch wenn die Sonne gar nicht durch die Wolken dringt, tun das Tageslicht, die Bewegung und die frische Luft Leib und Seele gut.



Ein Zweites tun wir in diesen Tagen: Wir feiern das Wissen darum, dass das Licht wiederkehren wird, ganz gleich nach welchem Ritus wir das tun. Ein Feuer entzünden, Kerzen aufstecken auf Tannengrün, das uns das Überdauern, das ewige Leben symbolisiert, diese Bräuche entfachen ein Feuer und zünden ein Licht an in unserem Innern, die uns stärken für die dunkle Zeit.



Du kannst die Kraft der Natur in vielerlei Gestalt zu Hilfe nehmen, wenn Du es brauchst. In allen Naturreichen sind Sonnenspeicher zu finden. Da wären z.B. die Heilkräuter, die um die Sommersonnenwende herum blühen: Johanniskraut, Königskerze, Sonnenhut, Baldrian, Ringelblume, Odermennig und andere. Sie alle können Dir jetzt einen Lichtimpuls schenken.

Dann die Bienen, sie halten den Honig bereit und Propolis, die beide im Winter für uns sehr heilsam sind. Aber bitte kaufe nur Produkte von Imkern, die ihre Bienen respektvoll (und ökologisch) behandeln und nicht ausbeuten!



Weiter gibt es auch unter den Mineralien welche, die unseren Lichthunger stillen können, vor allem Phosphor und Gold – in homöopathischen Zubereitungen. Du kennst sicher *Ferrum phosphoricum*, als homöopathische Globuli oder als Schüssler-Salz (Nr. 3) – gut bei beginnenden Erkältungssymptomen. Gold gibt es z.B. als Kombinationspräparat *Aurum/Apis regina comp. Globuli*, um Licht zu tanken bei Neigung zu depressiven Verstimmungen, oder als *Primula Auro culta* Tropfen zur Anregung der Herztätigkeit, als *Solunat Nr. 2* Tropfen als Lebenselixier, zur Anregung des Kreislaufs und der Lebensgeister oder als *Solunat Nr. 17* Tropfen zur Stimmungsaufhellung und bei psychosomatischen Herzbeschwerden.



Auch in der Küche lässt sich gespeichertes Sonnenlicht freisetzen. Nutze Safran, Curry, Kurkuma oder Zimt als Gewürze – sonniger geht's nicht. Oder koche Dir sonnenfarbene Speisen wie z.B. Kürbissuppe oder Linsen-Dal mit Curry. Punsch aus Apfel- und Holundersaft mit Orangensaft und Zimt ist auch sehr lecker!



Zwei Rezepte möchte ich Dir weitergeben, die aus dem Buch *Heilmittel der Sonne* (Olaf Rippe/Margret Madejsky) stammen:

1. Lass Dir in der Apotheke Blüten von Holunder, Klatschmohn, Königskerze, Lavendel, Linde, Ringelblume und Rose zu gleichen Teilen mischen. Zwei Esslöffel davon mit 500 ml siedendem Wasser überbrühen, 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf kannst Du den Tee mit etwas Honig süßen. Der Tee vertreibt düstere Schatten und lässt Freude in Dein Herz einziehen.

2. Wenn Du sehr infektanfällig bist, kannst du folgende Mischung ausprobieren:

Echinacea purpurea Urtinktur

Ferrum phosphoricum Dil. D8

Hypericum perforatum Dil. D2

Lachesis Dil. D8

Silicea Dil. D12

jeweils 20 ml.

Lass Dir die Mischung in der Apotheke herstellen, alle Zutaten von DHU.

Sobald die Viren um Dich schwirren, nimm vorbeugend 2- bis 3-mal täglich 20 bis 30 Tropfen pur oder in Wasser ein. Du kannst auch mit einer Stoßtherapie von 20 Tr. stündlich beginnen.

Und noch ein Tip: Nimm Nachrichten nur in homöopathischen Dosen und nicht abends zu Dir, damit Dein Schlaf nicht gestört wird und die Dunkelheit Dein Herz nicht überwältigt. Sorge gut für Dich!

Der Segen der Macht, die das Leben selber ist, sei
allzeit mit Dir!

Cornelia

Phosphorus – der Lichtbringer

(Urheber: Leiem -

<https://commons.wikimedia.org/wiki/>

Category:Phosphorus?uselang=de#/media/

File:Phosphorus_Burning_in_Air.JPG)

