

Guten Tag, Ihr Lieben!

Imbolc ist, an der Schwelle zum Vorfrühling, eine Einladung, das was in Stille und Dunkel des Winters in mir sich entwickelt hat, ohne dass ich es wahrgenommen hätte oder gar benennen könnte, ans Licht kommen zu lassen. Wird es lebensfähig sein? Wird es sich entfalten können? Trägt es, bringt es genug Kraft mit, lässt es mein Herz höher schlagen? Oder ist es nur ein kurzes Strohfeuer, das mit dem letzten schmelzenden Schnee schon wieder vergangen sein wird?

Dieser Schritt über die Schwelle löst möglicherweise ein bisschen Angst aus, oder Scheu. Ist es zu früh? Zerrinnt es mir zwischen den Fingern, wenn ich es jetzt schon fassen will? Ich lausche in mich hinein, und da höre ich es klopfen, wie ein Küken, das seine Eischale von innen aufpicken will.

Und wenn es noch nicht klopft? Dann warte ich ein bisschen. Imbolc ist ein kosmischer Augenblick; und meine inneren Prozesse haben ihre eigene Zeit. Noch ist nicht Frühling.

Mariä Lichtmess wird am 2. Februar gefeiert, und das ist auch der Tag der Heiligen Brigid von Kildare, der Heiligen, in der die keltische dreifaltige Göttin des Feuers und der Schmiede, der Dichter und der Heilkunst, in christlicher Zeit aufgegangen ist. Imbolc, Brigids Fest, ist aber ein Mondfest und somit beweglich und fällt entweder auf den Tag der zunehmenden Mondsichel (6. oder 7. 2. 2019) oder auf den Vollmond des zweiten Mondmonats, das ist in diesem Jahr der 19. Februar. Es ist also noch ein bisschen Zeit und ganz in Ordnung, wenn ich jetzt, zum 2. Februar, noch nicht soweit bin ...



Die **Weide** (*Salix*) – *Salicaceae*

Die Weiden sind eine Gattung von ausdauernden, verholzenden Gewächsen mit vielen Arten, vom Zwergstrauch, der sich kaum über den Boden erhebt, bis zum 30 m hohen Baum. Die in unserer Gegend verbreitetsten Arten sind die Korbweide (*Salix viminalis*), die Salweide (*Salix caprea*) und die Silberweide (*Salix alba*). Die Kopfweiden sind keine eigene Art; sie entstehen dadurch, dass sie vom Menschen immer wieder beerntet werden. Sie schlagen zuverlässig wieder aus. Im April bei Neumond geschnitten, heißt es, halten die Ruten alles fest, was damit gebunden wird. Das gibt stabile Körbe – oder was immer daraus gefertigt wird.

Weiden sind sehr schnellwüchsig. Sie besiedeln feuchte Standorte in sonniger Lage. Sie begleiten Fließgewässer und befestigen mit ihrem verzweigten Wurzelwerk deren Ufer. Sie bilden Auwälder und sind auch an Waldrändern zu finden.



Die Blätter der unterschiedlichen Arten sehen sehr verschieden aus, von schmal-lanzettlich bis eiförmig. Alle sind hellgrün und unterseits leicht behaart. Und bei allen Weiden sitzt ein Blatt immer um 144° gegenüber dem vorigen oder nächsten am Zweig verdreht, sodass jedes fünfte wieder in dieselbe Richtung weist.

Weiden sind zweihäusig getrenntgeschlechtlich. Die männlichen „Kätzchen“ sind dick und eiförmig, die weiblichen länglich-walzenförmig und grünlich. Nur bei den Trauerweiden können weibliche und männliche Blüten zusammen auf demselben Baum stehen. Bestäubt werden die Blüten von Bienen und Hummeln. Weidenpollen sind die erste Bienennahrung im Frühling, und Weiden stehen darum während der Blüte unter Naturschutz. Die Samen entwickeln sich bei den

meisten Arten sehr rasch und werden vom Wind verbreitet. Die Weiden können sich aber auch vegetativ vermehren, z.B. durch abgebrochene und angeschwemmte Zweige. Für die gezielte Vermehrung eignen sich 25 cm lange Steckhölzer, die zwischen November und März – aber auch zu anderen Jahreszeiten – in den Boden gesteckt werden.

Im Volksglauben war die Weide ein „böser“ Baum, weil Judas sich an einer Weide aufgehängt haben soll. Sie war der Baum der Selbstmörder. Auch sollten Hexen und Dämonen in ihren oft hohlen Stämmen wohnen.

Andererseits gehören ihre Zweige in die Palmbüsche und sind somit Lebensruten; darum werden sie auch Palmkätzchen oder Weihbüsche genannt.

Die Weide war auch Demeter und Persephone heilig. Persephone musste ja jeden Winter unter der Erde bei Hades verbringen und kam erst im Frühling wieder ans Tageslicht. So ist die Weide mit ihrer erstaunlichen Regenerationsfähigkeit ein Symbol für die Wiedergeburt.

In Goethes Gedicht sind die Kopfweiden im Nebel die Töchter des Erlkönigs (auch



Erlen wachsen auf feuchtem Grund). Und Ophelia in Shakespeares „Hamlet“ singt das Lied von der Weide, ehe sie ins Wasser geht.

Die Korbweiden sind die heilkräftigsten unter den heimischen Arten; aber auch die anderen sind tauglich. Verwendet wird die Rinde von 2- bis 3-jährigen Ruten. Wegen ihrer Bedeutung als Bienenweide schneide bitte Ruten zum Schälen erst nach der Blüte! Trockne die Rinde an der Luft.

Die Rinde enthält u.a. Salicin und Salicin-Derivate, Flavonoide und Gerbstoffe. Salicin und seinen Derivate werden im Stoffwechsel in Acetylsalicylsäure (ASS) umgewandelt. Aus Salicin wurde das ursprüngliche Aspirin entwickelt, das meistverwendete Schmerzmittel der Welt. Heute wird ASS synthetisch hergestellt. Vor der Entdeckung des Chinin war die Weidenrinde auch eines der wichtigsten Mittel gegen Fieber und Wechselfieber und konkurrierte noch lange mit ihm.

Für den Tee übergieße 1 TL der Droge mit ¼ l kaltem Wasser, koche einmal auf und lasse dann noch 5 Minuten ziehen – oder lass den Kaltauszug über Nacht stehen. Die Tagesdosis beträgt 2 Tassen. Bei höherer Dosierung können die Gerbstoffe Magenbeschwerden verursachen.

Eine Essenz aus der frischen Weidenrinde hat dieselbe Wirkung.
Weidenrinde ist für Schwangere tabu.



Die Weidenrinde ist ein gutes Beispiel dafür, dass eine Heilpflanze sich nicht auf einen Inhaltsstoff reduzieren lässt. Die Wirkung der Weidenrinde ist stärker, als der Salicingehalt vermuten ließe. Es wird angenommen, dass es Synergieeffekte zwischen Salicin und den Flavonoiden gibt. Vielleicht ist es aber auch noch anders, und der Geist der Weide, der im extrahierten Salicin nicht mehr ist, wirkt mit ... Auch verursacht die ganze Droge weniger Nebenwirkungen als das synthetische ASS.

Weidenrinde wirkt schmerzlindernd, blutstillend, fiebersenkend, nervenstärkend, zusammenziehend, keimtötend und stopfend.

- Bei entzündetem Zahnfleisch oder geschwollenen Mandeln mit dem Tee gurgeln.
- Tee und Sitz-, Teil- oder Vollbäder wirken gut bei Rheuma oder Ausfluss. Die Bäder mit einem Dekokt herrichten.
- Das Dekokt (Absud) kann auch als Haarspülung gegen Schuppen verwendet werden.

- Der Tee findet Anwendung bei fieberhaften Infekten, Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht, Arthritis, Neuralgien, Durchfall und Blutungen. Er wirkt schweiß- und harntreibend.
- Die angequetschten Blätter eignen sich als Wundauflage: Die Wunde verheilt damit sauber. Auch eine Auflage mit dem Absud hilft gut.
- Weidenblütenknospen sind ein gutes Beruhigungsmittel: einfach abpflücken und essen – aber bitte nicht in Massen ernten; wir haben auch andere Beruhigungsmittel, die Bienen um die Zeit aber keine andere Nahrung.
- Weidenrinde und Lindenkohle, fein gepulvert und zu gleichen Teilen gemischt, ergeben ein gutes Wundstreupulver bei offenen Geschwüren und schlecht heilenden Wunden.

Ein Fiebertee-Rezept: 3 Teile Weidenrinde, 1 Teil Enzianwurzel, 2 Teile Fieberteeblätter, 2 Teile Wasserdostkraut, 1 Teil Rosmarinblätter. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, erhitzen, kurz aufkochen. Dann ziehen lassen und abseihen – Tagesdosis 2 bis 3 Tassen. (nach Susanne Fischer-Rizzi)



Selbstwert & Solidarität

Meine Pflanzen gieße und dünge ich, damit sie gedeihen und blühen und fruchten können. Und dann bekomme ich, wenn es den Pflanzen gut geht, etwas von ihnen: die Freude an ihrer Schönheit, an ihrem Duft oder auch Nahrung. Ich erwarte nicht, dass sie blüht, und gieße sie dann.

Im Arbeitsleben ist es umgekehrt; da bekomme ich etwas dafür, dass ich etwas geleistet habe. Und was ich bekomme, bemisst sich nicht an meinen Bedürfnissen, sondern an dem Wert meiner Leistung für jemanden anders.

Dass es so ist und so sein muss, haben wir tief im Innern akzeptiert. Wir haben keinen Wert an sich, sondern nur insofern wir etwas leisten für andere.

Aber ist das so?

Wenn ja: Wer sagt das? Wo steht das geschrieben?

Wenn nein: Weiß das der Kopf? Oder fühlt das das Herz?

Einen aufschlussreichen „Feldversuch“ zu dem Thema führt die Initiative *Mein Grundeinkommen* durch. Die Initiative – inzwischen ein Verein – sammelt Geld per Crowdfunding; und immer wenn 12.000 Euro beisammen sind, verlost sie ein

Grundeinkommen zu 12 mal 1.000 Euro, also ein Jahr lang tausend Euro im Monat. Bedingungslos.

Bisher wurden schon mehr als 250 Grundeinkommen vergeben. Die Gründer haben jetzt einen Erfahrungsbericht veröffentlicht (M. Bohmeyer u. C. Cornelsen, Was würdest du tun?, Econ-Verlag). Das – vielleicht überraschende? – Ergebnis: Das Geld ist hilfreich, befreit aus Not, ermöglicht Entwicklung und Potentialentfaltung usw., aber es ist nicht entscheidend. Wirklich transformierend ist die Bedingungslosigkeit!

Wie könnte sich unsere Gesellschaft und wie könnten wir uns verwandeln, wenn wir alle einander und uns selbst Wert zusprächen einfach dafür, dass wir da sind, unabhängig davon, was wir leisten! Wenn wir alle aufeinander achtgäben und einander unterstützten, statt einander als Konkurrenten um was auch immer zu sehen!

Kannst Du das Potential einer solchen Transformation fühlen?
Wie kommen wir dahin?

Ich kann bei mir selbst anfangen und mir Liebe, Wertschätzung und Fürsorge schenken. Ich kann mich immer wieder fragen: Ist das, was ich gerade tue/denke/fühle, förderlich oder liebevoll für mich oder nicht? Und wenn nicht, kann ich etwas anderes tun/denken/fühlen.

Nein, das ist nicht egoistisch! Sich selbst gut zu sein ist die Voraussetzung dafür, dass ich irgendjemandem sonst wirklich gut sein kann. Schau ehrlich darauf! Stimmt's?

Also fangen wir an!

Das Leben habe ich als Geschenk erhalten.
Ich will es wertschätzen, in mir ebenso wie in jedem anderen.

Seid gesegnet!

Cornelia

