

Ihr Lieben!

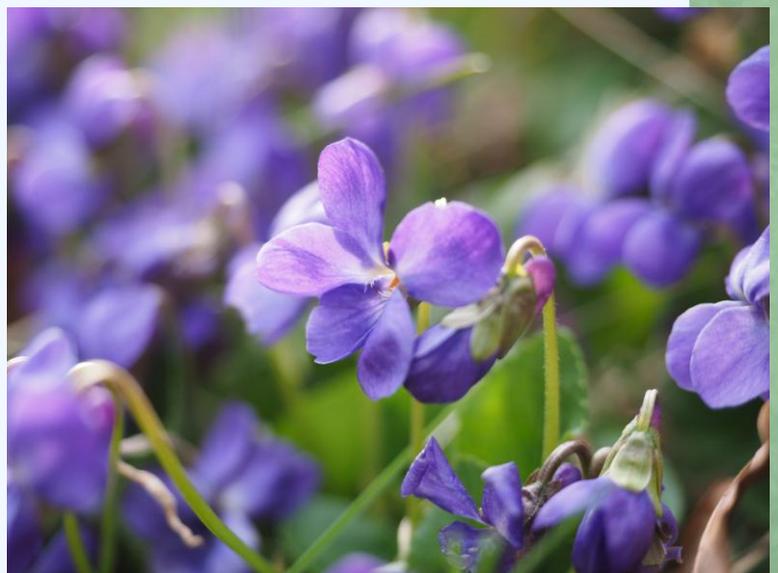
Die Sonne hat auf ihrem Jahresbogen den Frühlingspunkt durchschritten. Oder genauer: Der Zenit ihres Tagesbogens hat den Himmeläquator überquert. Mittwoch (20.3.) abends um elf Uhr war Frühlingsanfang und am Donnerstag (21.3.) morgens viertel vor drei Vollmond. Warum ist dann am morgigen Sonntag (24.3.) nicht Ostern? Denn Ostern soll doch am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang sein. Und das wäre eindeutig am 25. März!

Nach dem Konzil von Nicäa (325 n.Chr.) entwickelten ägyptische Gelehrte den „Computus paschalis ecclesiasticus“, kurz „Computus“ (erinnert Dich das Wort an etwas?), ein Verfahren oder Algorithmus zur Festlegung des Osterdatums. Der deutsche Astronom und Mathematiker Christophorus Clavius (1538 – 1612) entwickelte ihn weiter und passte ihn dem gregorianischen Kalender an. Und dies Verfahren bestimmt noch heute das Osterdatum, obwohl wir die Daten inzwischen viel genauer bestimmen können. Der Computus geht davon aus, dass Frühlingsanfang immer am 21. März ist, was nicht der Fall ist, und er rechnet in ganzen Tagen und berücksichtigt Stunden nicht. So kommt es immer einmal wieder zur sog. Osterparadoxie; die letzte war 1962, als der Frühlingspunkt am 21.3. auf halb vier und der Vollmond am selben Tag auf kurz vor neun fiel. Danach war auch Ostern nicht am nächsten Sonntag, dem 25.3.1962, sondern erst am 22.4.

Aber ist nicht gerade jetzt so eine Auferstehungsstimmung? So ein jubelndes Gefühl von Neubeginn? Ich finde schon. Und ob mit oder ohne Osterfest: Lasst uns uns am neu aufblühenden Leben freuen!

Er ist's

*Frühling läßt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen. –
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist!
Dich hab ich vernommen!
(Eduard Mörike)*



Nicht nur die Veilchen blühen, auch das Immergrün ist schon da.

Kleines Immergrün, *Vinca minor* L.

(aus der Familie der Hundsgiftgewächse – *Apocynaceae*)



Das Immergrün ist ein ausdauernder Halbstauch. Es wächst nicht höher als 10 bis 15 cm. Die vegetativen Triebe wachsen am Boden entlang und können sich an den Knoten neu bewurzeln. So kann das Immergrün größere Flächen erobern und bedecken. Diese vegetative Vermehrung ist in Mitteleuropa die vorherrschende, da *Vinca minor* hier kaum fruchtet.

Das Kleine Immergrün ist in Mittel- und Südeuropa sowie in Kleinasien verbreitet. Du findest es im Hügel- und Bergland bis zur Höhe von 1000 m, manchmal auch bis 1100 m. Es wächst verstreut, aber gesellig, wild oder verwildert, in Laub- oder Buchenmischwäldern. Es mag nährstoffreiche, frische Ton- oder Lehm Böden, gern mit etwas Kalk, eventuell auch leicht sauer, aber keine Staunässe. Es bevorzugt mildes, feuchtes Klima und lichten Schatten oder Halbschatten.

In Mitteleuropa ist das Immergrün ein Kulturrelikt. In Süddeutschland ist es seit der Römerzeit heimisch. Albertus Magnus erwähnt es im 13. Jahrhundert. Da es sich über größere Entfernungen nur durch Menschenhand ausbreitet, weisen Standorte im Wald oft auf ehemalige Burgen oder Siedlungen hin.

In Schleswig-Holstein ist es erst seit der Neuzeit nachweisbar.

Das Kleine Immergrün hat lederartige, oberseits dunkelgrün glänzende Blätter von bis zu 4 cm Länge. Der Glanz reflektiert Wärmestrahlung und schützt die Pflanze vor zuviel Hitze. Die Unterseite ist gelbgrün. Die Blüten sind blau oder blauviolett, selten weiß, zwittrig, fünfzählig, mit 2 bis 3 cm Durchmesser. Ihre Gestalt erinnert an Windrädchen, da die Blütenblätter propellerartig asymmetrisch verdreht sind, rechts herum. Die Blüten erscheinen von März bis Mai. Wenn die Pflanze Samen bildet, so reifen sie im Juni/Juli. Die Bestäubung erfolgt durch Insekten, auch



Selbstbestäubung ist möglich. Die Samen werden durch Ameisen verbreitet.

Das Immergrün ist in allen Teilen leicht giftig. Es enthält mehr als 40 verschiedene Alkaloide (insgesamt 0,2 bis 07 %), darunter vor allem Vincamin und Eburnamenin, aber auch Tannine, Flavonoide, Saponine, Phytosterin u.a. Das Bundesgesundheitsamt hat 1986 alle Zulassungen für die Pflanze zurückgezogen. Nur homöopathische Präparate sind nach wie vor frei erhältlich, gegen Durchblutungsstörungen im Gehirn. (Ein Vincamin-Monopräparat ist gegen Leukämie entwickelt worden; es bremst die Vermehrung der weißen Blutkörperchen.)

Verwendet wird das junge frische Kraut und gelegentlich die Blüten. Gesammelt werden die Blätter vor und während der Blüte.

Immergrün wirkt blutdrucksenkend, harntreibend, verdauungsfördernd und blutstillend. Es erhöht die Sauerstoffaufnahme im Gehirn, steigert die Hirndurchblutung und verbessert die Glukoseverwertung im Gehirn. Man verwendet das Homöopathikum in den Potenzen D0 bis D4.

Die Signatur verweist auf die Anwendungsmöglichkeit: Das Kraut ist immer da, d.h. es bietet sich für Krankheiten an, die auch immer da sind, also chronische Leiden. Und es ist im Winter grün und zeigt dadurch die Indikation für Altersleiden an.

Es ist eine Pflanze der Inspiration und der Auferstehung.

Man schmückte früher die Toten und die Gräber damit, um die Verwesung hinauszuzögern: eine ähnliche Motivation wie das Einbalsamieren im alten Ägypten. Man schmückte aber auch Bräute damit (bitte die Ranken nicht von derselben Pflanze nehmen!) und hängte Kränze im Frühjahr über die Tür zur Abwehr ungebetener Energien.

Blaue Blumen fördern das Sehen, auch auf nicht-stofflicher Ebene.

Volkstümliche Namen sind: Sinngrün, Totengrünkraut, Himmelssternkraut, Ewiggrün, Jungfernkraut.

Vielleicht magst Du diesen **Trank der Begeisterung** ausprobieren? Das **Rezept**





findet sich in dem Buch über die „Heilmittel der Sonne“ von Margret Madejsky und Olaf Rippe.

Je eine Handvoll Blüten von Gänseblümchen, Immergrün, Schlüsselblumen, Veilchen und Vergißmeinnicht in einen Topf geben, mit 0,7 l Honigmet übergießen, auf kleiner Flamme erhitzen, bis der Trank leicht aufwallt, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Durch einen Teefilter seihen und in die gereinigte Flasche zurückfüllen. Der Trank hält sich gekühlt zwei Wochen. Täglich zwei bis drei Likörgläschen „beflügeln den Geist und klären den Blick für die schönen Dinge des Lebens“.

Kämpfst Du noch – oder lebst Du schon?

Ich möchte diesmal über eine weitere Facette des großen Themas Selbstliebe sprechen bzw. schreiben. Es handelt sich um einen Aspekt, an dem ich selbst gerade knabbere und meine Lektion lerne.

Ich erzähle Dir nichts Neues und werde Dich auch nicht überraschen, wenn ich feststelle, dass fast jeden Tag irgendetwas geschieht, was sich herausfordernd anfühlt, an manchen Tagen noch öfter. Das kann der vermeintlich unfreundliche Gruß des Nachbarn sein, der ausbleibenden Anruf eines lieben Menschen, die schlechte Laune, mit der Du schon morgens aufwachst, eine plötzlich auftauchende Erinnerung an eine peinliche Situation, der grippale Infekt am ersten schönen Frühlingswochenende und so weiter und so fort. Das Leben ist da unendlich kreativ.

Wie reagierst Du nun darauf?

Da gibt's grundsätzlich drei Möglichkeiten:

1. Du gehst zum Nachbarn und fragst, was da los ist. Du findest jemanden, der an Deiner schlechten Laune schuld ist. Du wirst wütend auf die Person, die dich damals in diese Situation gebracht hat. Du wirfst Ibuprofen ein oder so etwas und ziehst Dein Wochenendprogramm mit zusammengebissenen Zähnen durch.
2. Du fühlst Dich verunsichert, traurig, niedergeschlagen, beschämt, enttäuscht. Aber Du akzeptierst diese Gefühle nicht, Du lenkst Dich ab, suchst Erklärungen, dass das alles mit Dir jetzt nichts zu tun hat, dass das Zufall ist, und versuchst, cool oder entspannt oder fröhlich zu sein, je nach Situation.
3. Das verrate ich jetzt noch nicht.

Gleich ob Du Möglichkeit 1 oder 2 wählst, in beiden Fällen bist Du im Kampfmodus. Im ersten Fall kämpfst Du gegen etwas Äußeres, im anderen gegen Dich selbst. Beides ist nicht gerade liebevoll, oder? Was meinst Du? Es ist weder liebevoll den anderen noch Dir selbst gegenüber.

Kämpfst Du gegen andere Menschen oder die Umstände oder Deinen Körper, so ist das, als ob Du den Spiegel zerschlägest, der Dir morgens ein zerknittertes Gesicht zeigt. Das würdest Du natürlich nicht tun, da Dir klar ist, dass Dein Gesicht sich nicht verändert, wenn Du den Spiegel zertrümmerst, jedenfalls nicht zum Positiven.

Kämpfst Du gegen Dich, gegen Deine Gefühle, Deine Impulse, so lehnst Du Dich selbst ab und tust Dir genau das an, was Dich immer so elend macht, wenn's andere Dir antun. Willst Du das?

Du könntest also 3. versuchen, einfach alles so sein zu lassen, wie es ist, und beobachten, was geschieht. Sei traurig, sei beschämt, sei enttäuscht, gib Dich ganz hin an das Gefühl und schau, was geschieht. Nichts muss anders sein, als es gerade ist. Wenn es nicht „in der Ordnung“ wäre, wäre es nicht. Was immer sich dann entfaltet, es bringt Dich Dir selbst und Deiner Lebendigkeit näher, was Kampf niemals kann.

Sei glücklich! Das wünscht Dir von Herzen

Cornelia



Noch so ein blau blühender Frühlingbote, das Leberblümchen (Hepatica nobilis)