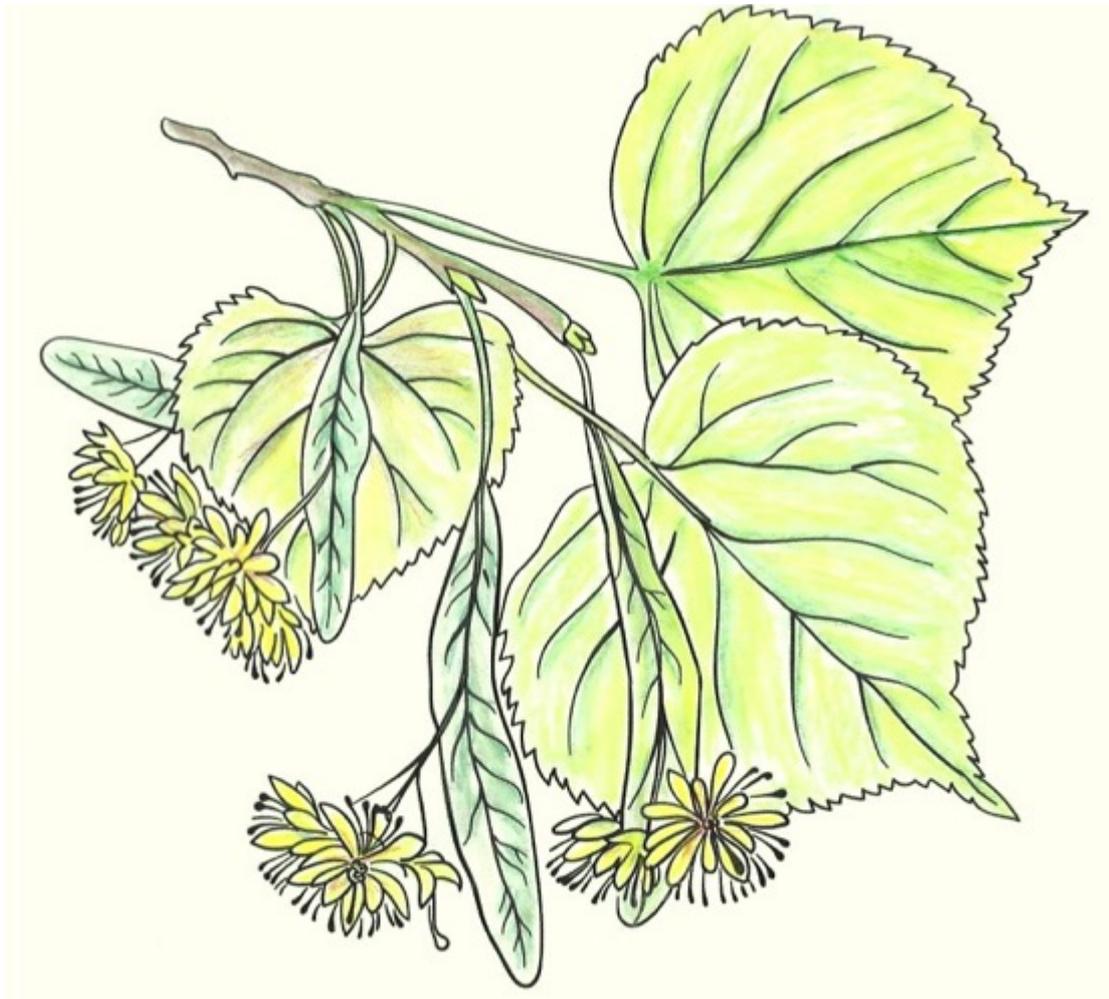


Das Lindenblatt

Nr. 4/ August / September 2023

Eine Online-Zeitschrift für unsere Mitglieder



© Ingrid Kleindienst-John, 2023

(für den *KräuterKraftKreis* & Aromaexperten)



Editorial

Der Sommer ist schon weit fortgeschritten - eigentlich fühlt man bereits den Herbst.

Die ersten Abschlussprüfungen dieses Jahres sind abgehalten und alle Teilnehmerinnen haben bestanden! Die weiße Fahne weht an unserem Haus! Und wir gratulieren allen neuen Heil-Kräuterexpertinnen ganz herzlichst...

Ihr habt in den letzten Ausgaben bereits einige Auszüge der Abschlussarbeiten gelesen, diesmal sind wieder einige dabei, die wir hier präsentieren dürfen.

Unser nächster Kurszyklus beginnt im Spätherbst, Informationen dazu gibt es gerne vorab [per Mail](#), unser Info-Abend dazu findet am Freitag, 20. Oktober 2023 in Buchbach statt. Bitte dafür unbedingt anmelden! Voranmeldungen für den Kurs nehmen wir selbstverständlich ebenfalls schon jetzt gerne entgegen!

Eure

Ingrid Kleindienst-John & Kurt John

Buchbach, im September 2023



Inhaltsverzeichnis

Editorial	Seite 2
Holunder (Maria Bliem)	Seite 4
Lösungsrituale (Ingrid Kleindienst-John)	Seite 9
Der Lavendel und ich (Anna Bliem)	Seite 12
Schlüsselblumen (Alexandra Steiner)	Seite 14
Der Dankgutschein (Michaela Schara)	Seite 18



Holunder

von Maria Bliem

Ein altes Sprichwort sagt:

Vor dem Holunderbusch soll man den Hut ziehen.

Der „Schwarze Holunder“ hat seinen festen Platz in der Naturheilkunde und ist auch in der Mythologie von Bedeutung.

Er gehört zu der Familie der Moschuskrautgewächse – *Adoxaceae*

Gattung: Holunder – *Sambucus*

Art: Schwarzer Holunder

Der Schwarze Holunder ist ein bis zu ca. 10 Meter hoher Strauch oder kleiner Baum. Die Rinde ist graubraun und übersät mit Korkporen, die als helle Erhebungen in Erscheinung treten.

Diese Erhebungen sowie die Äste sind ausgefüllt mit weißem, fast schaumstoffartigem Mark.

Er ist ein Flachwurzler mit einem Wurzelwerk, das sehr weitreichend ist und wächst auf jeden Boden, gerne auch bei den Menschen an Haus oder Stall.

Er mag die Sonne fühlt sich aber auch im Halbschatten wohl.

Die Blätter sind gegenständig, mit meist fünf Fiederblättchen.

Der Schwarze Holunder ist zwittrig und einhäusig (männliche und weibliche Blüten zugleich auf einer Pflanze) er ist auf Fremdbestäubung, Tierbestäubung angewiesen.

Das Blattwerk entwickelt sich etwa im März bis April.





Ende Mai bis Juli steht er in Blüte. Die Blüten erscheinen am jungen Holz, sind weiß bis gelblich, flache Schirmrispen mit vielen Einzelblüten.

Der Duft ist frisch, fruchtig und unverwechselbar.



Im September beginnen die Beeren (eigentlich Steinfrüchte) zu reifen. Die reifen Beeren enthalten viel Vitamin C und Kalium.

Aber Achtung ungekocht sind die Beeren ungenießbar (Durchfall, Erbrechen).

Die Holunderbeeren selbst sind nicht giftig, aber die darin enthaltenen Samenkörner. In ihnen findet man zyanogene Glykoside.



Der Holunder mit seinen vielen Inhaltsstoffen, Rutin, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Schleim, Cholin, Saponine, Säuren, Harz, Zucker, Glykoside, Flavonoide, Vitamine, und Mineralien ist sehr wertvoll. Seine Heileigenschaften wurden von je her genutzt und geschätzt.

Wie ein altes Sprichwort sagt, **vor dem Holunderbusch soll man den Hut ziehen** sagt eigentlich alles aus. Man kann alles vom Holunderbusch verwenden, Blüten, Blätter, Früchte, Rinde, Wurzel und außerdem beherbergt der Holunderbusch die wohlgesinnten Hausgeister.

Seine Eigenschaften sind: nieren- und blasenwirksam, schweißtreibend, blutreinigend, hustenstillend und stuhlfördernd.

Als Kind bekam ich immer schon Holundersaft aus Blüten oder Beeren. Tee (Fiebertee) wenn sich ein Infekt anmeldete und die Rinde der jungen Triebe und das Mark wurde verräuchert, was einen sehr feinen Duft verbreitete. Meine Mama hat mir erklärt, dass das Räuchern mit Holunder eine mächtige Schutzräucherung ist. Wurzel und die innere Rinde des Strauches ergeben ein Abführmittel, das bei Überdosierung Durchfall und Erbrechen hervorruft.



Rezepte:

Tee:

Zwei gehäufte Teelöffel Blüten werden mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen und zehn Minuten ausgezogen.
(Das kochende Wasser etwas abkühlen lassen).

Holundersirup:

3 Liter Wasser, 3 kg Zucker, 5 dag Zitronensäure, 4 unbehandelte Zitronen, 30 Blüten
Alles vermischen 3 bis 4 Tage stehen lassen, abseihen und in Flaschen abfüllen.

Holunderpunsch:

10 Liter Wasser, 500g Zucker, 1 unbehandelte Zitrone, etwas Germ, 15 Blüten.
Alles vermischen und zugedeckt ca 3 Tage im Warmen stehen lassen, abseihen und in Flaschen abfüllen.

Holunderessig:

Einige frische saubere Holunderblüten in eine Flasche füllen mit Apfelessig oder Weinessig übergießen. Ca. 3 bis 4 Wochen ziehen lassen, abseihen, in Flaschen füllen und genießen.

Holundertikör:

Halben Liter Holundersaft, aus reifen Früchten frisch gepresst, wird mit einer Gewürznelke, ½ Zimtstange und etwas gemahlene Ingwer ca. 15 Minuten köcheln gelassen, dann gibt man ¼ Liter Weingeist zu und kocht nochmals auf.
Man gießt den Saft über ¼ kg Zucker, verrührt gut und lässt das Ganze einige Stunden stehen. Dann seiht man durch ein Leinentuch, kocht nochmals auf und füllt in Flaschen ab, die an einem dunklen Ort einige Monate lagern müssen, bevor man den Likör genießen kann.

Der Holunder wird auch in der Kosmetik verwendet.

z.B. Das Hydrolat kann man als Gesichtswasser bei unreiner Haut verwenden.
Aber auch zum Verfeinern von Speisen.

Das sind nur einige Rezepte, es gäbe sie noch zu Hauf.

Aber zum Schluss noch eine kleine Besonderheit.

Bei uns im Dorf gibt es einen Bauern, der aus den Hollerästen ein sehr wertvolles Öl herstellt. Die Herstellung ist seit Generationen streng geheim. Aber nur soviel, es wird destilliert. Dieses Öl soll bei Tier und Mensch kleine Wunder wirken, vor allem bei Verdauungsbeschwerden.

Es durfte auch früher in keiner Hausapotheke fehlen.



Astrologisch wird der Holunder den Planeten **Mond und Saturn** zugeordnet.

Mond: mit seinen weiß-gelblichen duftigen Blüten.

Saturn: er ist mehrjährig und hartnäckig - wo er wachsen will, da wächst er.

Der Holunder gilt seit jeher als Schutzbaum und ist der Erdgöttin Frau Holle geweiht. Er hat einen Bezug zu Wasseradern und gilt als Schwelle, als Tor zur Anderswelt, von hieraus gehen die Seelen der verstorbenen Hausbewohner in das Reich der Holle, die sie ab Herbst von hier aus mitnimmt.

Wie in kaum einer anderen Pflanze manifestieren sich hier die drei Aspekte der **Göttin:** die jungfräulichen weißen Blüten, die reifen, dunkelrot- schwarzen Beeren und im Winter das alte, graue, nackte Skelett.

Der Holunder ist ein echter Zauberbaum – man kann seine Krankheit und sein Leiden auf den Baum übertragen. Bei Fieber oder Rotlauf scheint das zum Beispiel zu funktionieren.

Zweig ich biege dich

Fieber nun lass mich

Hollerast, hebe dich auf

Rotlauf, setz' dich drauf

Ich hab' dich einen Tag

Hab's du nun Jahr und Tag.

Als ich vor 36 Jahren auf den Hof kam und mein Schwiegervater mit mir einen Rundgang machte, führte er mich unteranderm zum Hollerbusch. Er erklärte mir, dass man **vor dem Hollerbusch den Hut ziehen soll**.

Das beweist mir heute, dass früher der Hollerbusch mit all seinen Eigenschaften sehr geschätzt wurde.

Bei uns ist auch noch der **Rote Holunder - Sambucus racemosa** verbreitet.

Der rote Holunder ist ein Strauch, seine Blüten sind grünlich, gelbe Kegel bis eiförmig, aufrechte Rispen. Blätter sind gegenständig, unpaarig gefiedert. Früchte leuchtend rot.



Hinweis: roh sind die Früchte des roten Holunders giftig – unbedenklich. Sie führen zu Brechdurchfall und wurden deshalb früher volkstümlich auch als Brech- und Abführmittel eingesetzt. Auf jeden Fall müssen die Steinfrüchte entfernt werden, da das Gift der Samen nicht durch Kochen unschädlich gemacht wird.

Der rote Holunder (Sambucus racemosa) ist bereits beim Austrieb leicht vom Schwarzen Holunder zu unterscheiden, da seine Blätter anfangs bronzefarben bis rot sind und dann vergrünen. Außerdem zeigen sich seine Fruchtausätze bereits mit dem Blattaustrieb.



Es gibt aber auch noch den **Zwerg-Hollunder / Attich** *Sambucus ebulus*

Der Zwerg-Hollunder ist eine ausdauernde krautige Pflanze und wird ca. 60 bis 140 Zentimeter hoch.

Die Blätter sind gefiedert und bestehen aus sieben bis neun lanzettlichen, fünf bis fünfzehn Zentimeter langen, fein gesägten Fiederblättchen.

*Von Juni bis August steht er in Blüte.
Zahlreiche Blüten stehen in flachen, doldenrispigen
Blütenständen zusammen.
Die Staubbeutel sind rot und färben sich später
schwarz.*



Seine Früchte sind schwarze beerenartige Steinfrüchte. Die Früchte sind aufwärtsgerichtet (nicht hängend wie beim Schwarzen-Hollunder).

Der Zwerg-Hollunder hat einen sehr unangenehmen Geruch.

Achtung:

Alle Pflanzenteile sind giftig, aber besonders die Samen der schwarzen Beeren.

Lesetipp:

[Im Lindenblatt Nr. 2](#) findet Ihr einen Artikel zum Holunder von Helmgard Holle-Nussmüller. Und im nächsten Lindenblatt erscheint voraussichtlich noch einer. Warum? Der Holunder ist eine unserer wichtigsten heimischen Heilpflanzen! Und in meinem Buch "SOS Hustenzwerg" gibt es dazu Rezepte und eine Vorlesegeschichte für die Kleinen.



Lösungsrituale - Wie "erlöse" ich mich von einer alten Beziehung?

Ich habe im 2. Heft unseres Lindenblattes versprochen, Euch ein Ritual zum Lösen einer alten, vergangenen Bindung zu beschreiben. Sich von einem ehemaligen Partner zu lösen bedarf oft einer großen schmerzhaften psychischen Anstrengung. Wie kann ich mir diese Anstrengung aber doch ein wenig erleichtern?

Dazu gibt es - neben professioneller Hilfe, die in vielen Fällen grundlegend wichtig ist (wäre!) - auch einfache Methoden, die gut helfen können. Auch Feng-Shui kann da eine Möglichkeit darstellen.



Wann macht ein Lösungs-Ritual Sinn?

Wenn Ihr mich fragt, immer dann, wenn etwas nicht mehr ist oder sein soll.

Beispiel I

Nun, nehmen wir einmal an, eine Partnerschaft ist bereits beendet und ich bin nicht in der Lage, diese Trennung hinzunehmen. Es liegt also in erster Linie an mir, mich von meinem Partner, meiner Partnerin zu lösen (er bzw. sie hat sich ja schon "entfernt").

Eine gute Möglichkeit ist, zuallererst einmal meine Wohnräume auf "Hinterlassenschaften" zu durchforsten. Dazu zählen vergessene Kleidungsstücke, kleine persönliche Gegenstände (Duschgel im Bad, Haarbürste, Lippenstift etc.). Der nächste Schritt: Bilder von ihm oder ihr, bzw. auch solche, auf denen man gemeinsam zu sehen ist. Die Bilder müssen nicht weggeworfen oder zerstört werden, aber sie sollten gut verstaut werden, so dass man nicht täglich mit der Nase darauf gestoßen wird. Das gilt auch für alte Korrespondenzen...



Ist das erst einmal erledigt, sollte gut geräuchert werden, um einen frischen Wind in die Räume zu bekommen. Das ist unglaublich wichtig!

Tipp für eine Räuchermischung: Loslösen ist gar nicht so schwer, die Sonne scheint ja trotzdem!

- *Fichtenharz*
- *Wacholderbeere*
- *Johanniskraut*
- *Salbei*

Nach dem Räuchern fühlt sich die Wohnung gleich einmal anders an. Und mit den Feng-Shui-Tipps aus meinem letzten Beitrag kann man - wenn der Kopf wieder frei ist und sich die Gedanken nicht mehr um den alten Partner / die alte Partnerin drehen - wieder frisch auf die Suche gehen...

Beispiel 2

Noch lebt man zusammen, ist aber in einem komplizierten Trennungsprozess verhaftet. Dann ist es Zeit, den Partner (die Partnerin) auf eine luftige Reise zu schicken.

Stell Dir vor, gerade wird ein wunderschöner rosaroter Heißluftballon aufgerüstet. Er ist nicht wirklich groß, der Korb hat aber durchaus Platz für einen Passagier. Und dieser Passagier ist die verflossene Liebe. Setz deinen Passagier erst mal bequem in den Korb hinein. Fülle den Raum mit

- *deinem Verzeihen für durch ihn / sie erlittene Kränkungen*
- *allen störenden Eigenschaften des Passagiers*
- *allen guten Eigenschaften des Passagiers*
- *und mit deiner (vielleicht) noch vorhandenen Zuneigung*

Noch wird der Ballon durch ein Seil, das du hältst, am Boden gehalten. Der Ballon ist vielleicht schwer, aber langsam beginnt er sich nach oben zu bewegen - die Luft in seiner Hülle ist heiß und hilft ihm beim Steigen. Du hältst das Seil locker in den Händen. Wenn der Ballon langsam in die Höhe der Wolken gestiegen ist, nimmst du eine scharfe Schere oder ein scharfes Messer und schneidest das Seil durch. Der Ballon steigt weiter und weiter in die Höhe, er wird immer kleiner, bis du ihn nicht mehr sehen kannst.

Diese Methode mußt du möglicherweise öfters anwenden, aber sie funktioniert! (Ich hab sie selbst bei meinem Ex angewendet und es ist erstaunlich, wie leicht es dann wird, nach dieser fiktiven Trennung die echte durchzuführen!)

Und dann hilft es noch...

wenn man sich in Diskussionen mit geistigen Helfern umgibt. Ich empfehle da einerseits, AuraSoma-Pomander¹ zu verwenden (für den persönlichen Schutz der

¹ Informationen zu AuraSoma gibt es im guten Fachhandel, wo du auch beraten wirst. Empfehlenswert: Dieter Seebacher, Aroma-Aura-Shop in Villach (www.aroma-aura.at)



Aura) und andererseits einen unterstützenden Erzengel in Gedanken vor sich zu stellen. In meinem Fall war das der Hl. Michael mit seinem Flammenschwert.



Ich hab ihn gedanklich vor mir auf den Tisch gestellt, wenn ich mich vor Anschuldigungen meines damaligen Ex schützen wollte. Er hat das sehr deutlich gespürt, dass da noch eine andere Macht bei mir war. Zu unseren Söhnen meinte er nämlich, "die Mama hat da so eine Energie um sich, da kann man mit ihr ja gar nicht diskutieren." (Er meinte streiten...)

Unterstützung bekommen wir auch durch Bachblüten, die uns auf ihre Weise stärken können und vor allem dabei helfen, die Welt wieder hell und strahlend sehen zu können...



Ankündigung:

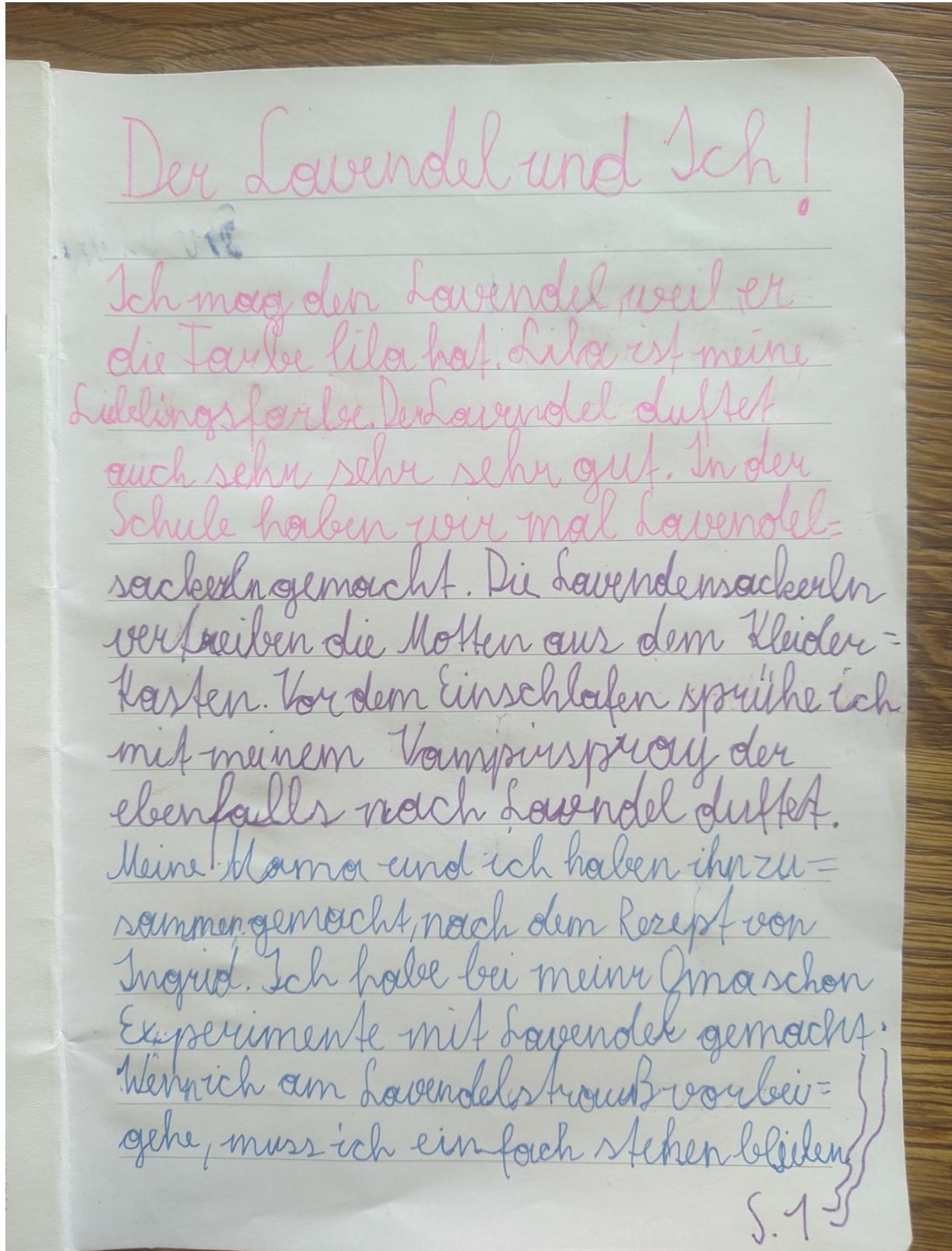
Ab dem Spätherbst bieten wir eine Ausbildung zur Bachblütenberaterin / zum Bachblütenberater an. Diese Ausbildung erfolgt in Präsenz mit Online-Unterstützung und dauert etwa ein Jahr.

Alles Nähere dazu erfährt man in unserer kostenlosen Info-Veranstaltung.

Wann? Freitag, 27. Oktober 2023 in Buchbach. [Anmeldung bitte erforderlich!](#)



Über den Lavendel und ihre Liebe zu dieser Pflanze schreibt hier unsere jüngste Kräuterhexe Anna Bliem





und eines pflücken und daran räuchen.
Lindenöl ist immer Erste Hilfe.
Liebe Grüße Anna ♡!



2.S



Schlüsselblume

Botanischer Name: Primula officinalis/veris

Familie: Primelgewächse

Vorkommen: kalkhaltige, trockene und nicht allzu nährreiche Böden

Inhaltsstoffe: Saponine, Flavonoide, Glykoside, ..

„Wo Schlüsselblumen wachsen, tanzen nachts die Elfen“. Indianerspruch

Einer Legende nach entstand der „Himmelschlüssel“, wie die Schlüsselblume noch genannt wird, als der Schlüsselbund des Petrus auf die Erde fiel und aus ihm die Schlüsselblume erwachsen ist.

Dieser war ihm vor Schreck entglitten, als er hörte, dass Unholde einen Nachschlüssel für die goldene Pforte des Himmels haben anfertigen lassen, um in diesen hinein zu gelangen.

Man sagt auch, wenn ein Mädchen schon in der Karwoche eine blühende Schlüsselblume findet, heiratet sie noch im selben Jahr.

Wenn wir uns dieses schöne Blümlein genau ansehen, erkennen wir tatsächlich die Ähnlichkeit mit einem Schlüsselbund. Im Volksmund gibt es für die Schlüsselblume viele weitere Bezeichnungen wie z. B. Wiesenprimel, Hallelujableamli, Himmelschlüssel,...

Von der Schlüsselblume oder Himmelschlüssel wie wir weitläufig sagen, gibt es zwei sehr ähnliche Arten. Die Hohe Schlüsselblume blüht sehr früh im Jahr und hat



hellgelbe Blüten. Vor allem dort, wo nicht mit Jauche gedüngt wird, blüht sie sehr üppig.

Die Echte Schlüsselblume kommt selten vor und ist geschützt. Sie blüht erst im April/Mai und hat dunkelgelbe Blüten mit kleinen rötlichen Flecken. Ihre Inhaltsstoffe sind intensiver und werden in der Medizin genutzt. Sie ist in weiten Teilen Europas verbreitet.

Hildegard von Bingen ist die Erste, die die Schlüsselblume in ihren Werken erwähnt. Laut der Äbtissin sei die Pflanze warm, weil sie von der Sonne gestärkt werde und sie vertreibe deshalb Schwermut und Melancholie. Heute zählt die Schlüsselblume zu den klassischen Heilpflanzen bei Atemwegserkrankungen, deshalb ist sie im bekannten Sirup Sinupret, welcher bei der Behandlung von Entzündungen der Nasennebenhöhlen zu Anwendung kommt, zu finden.

Auch Pfarrer Kneipp wusste die Schlüsselblume zu schätzen. Für mehrere Schmetterlingsraupen (z. B. Würfelfalter) dient sie als Futterpflanze. Außerdem dienen sie den Bienen als wichtige Nahrung in dieser Zeit. Die Schlüsselblume wird auch "fairy cup" genannt. Das bedeutet Elfentasse. Ich mag diesen Ausdruck sehr.

Jedes Jahr im Frühjahr freue ich mich auf die Schlüsselblumen, die meine Lieblinge in der Natur sind. Meist am Beginn der Blüte werden sie nochmals vom Schnee bedeckt, aber sie kämpfen sich immer raus, wenn der Schnee wieder schmilzt. Sie sind richtige Kämpfer und sind voller Mut. „Manchmal wünsche ich mir eine Schlüsselblume zu sein“.

Man sagt, sie können Vertrauen schenken und die Schwere von einem nehmen. Für mich sind sie die Einleitung des Frühlings. Wenn sie vor meinem Küchenfenster wieder wundervoll gelb blühen. Sie bringen mir die Sonne in mein Herz.

Da das Feld bei uns nicht gedüngt wird, sind es unheimlich viele Himmelschlüssel, die einen gelben Teppich erscheinen lassen. Ich pflücke mir kein Sträusschen für die Küche, sondern setze mich auf mein Bankerl hinterm Haus und schau sie mir an. Nur wenn ich sie als Tee, oder als sonnige Deko verwende, pflücke ich mir eine kleine Menge. Kurz bevor sie verblühen, ernte ich den Teil, den ich als Vorrat für den Winter trockne, oder verarbeite.

Bitte immer nur so viel pflücken, wie man wirklich braucht, die Schlüsselblume steht nämlich in Tirol unter Naturschutz.

Aus einem flachen Wurzelstock entwickelt sich eine grundständige Blattrosette, mit meist eierförmigen oder eilänglichen Laubblättern, die in einen beflügelten Stiel auslaufen. Die Blätter sind auf der Unterseite behaart. Auf 20 cm langen Blühstengeln sitzen die Blüten, aufrecht oder hängend in Dolden. Ein weißlich grüner kantiger Kelch trägt die goldgelbe Kronröhre, die sich vorne in 5 Zipfel ausweitet und aromatisch duftet. Sie wächst bis in eine Höhe von 2000 m.

Zur Wirkung der Schlüsselblume sei erwähnt, dass sie ein hervorragender Schleimlöser ist, lindert Husten und Schnupfen, sorgt für einen guten Schlaf, beruhigt die Nerven und hilft bei Gelenkschmerzen. Verwendet werden die Blüten mit Kelche und die Wurzel.

Die Blüten sind hervorragende Beilagen für den Frühlingsalat.



Es gibt weltweit etwa 300 Primelarten. Die thermische Wirkung ist neutral, das zugeordnete Organ ist das Herz. Die Blüte nährt das Herz-Qi und aktiviert den oberen Erwärmer.

Unterstützende Edelsteine wären Katzenauge (psychische Stärkung), Malachit (Herzchakra), Türkis (Depressionen),...

Astrologische Zuordnung ist Jupiter (gelbe Blüten) und Mars (Willenskraft, Widerstandsfähigkeit).

Vorsicht bei einem empfindlichen Magen, dann nur sparsam verwenden, wegen dem Inhaltsstoff Triterpensaponin, der sich auf den Magen schlagen kann.

Nun noch ein paar Rezepte:



Schlüsselblumengelee von Ingrid Kleindienst-John (hilft gegen Husten und schmeckt sehr gut)

Zutaten: 1 Handvoll Schlüsselblumenblüten, 150 ml Wasser, etwas Zitronensaft, etwas Blutorangensaft, ein Stückchen Zitronenschale (unbehandelt), das Mark einer Vanilleschote (kleine Menge) und 100 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung: Die gelben Blütenblättchen der Schlüsselblume kocht man zusammen mit dem Wasser und dem Saft von Zitrone und Blutorange kurz auf, dann fügt man die Zitronenschale und die Vanille dazu. Kurz aufkochen und dann abseihen. Den gewonnenen Saft mit dem Gelierzucker nochmals aufkochen, heiß abfüllen und die Gläser gut verschließen.

Beruhigender Honig



Zutaten: 1 Teil Schlüsselblumen mit Kelchen, 2 Teile milder Blütenhonig

Zubereitung: Schraubglas locker mit Schlüsselblumen befüllen und mit Honig übergießen. Gut durchrühren und bei Zimmertemperatur zwei Wochen ziehen lassen (dabei täglich mit kleinem Stab umrühren), und schon ist der Honig essfertig.

Schmerzlindernde Tinktur

Zutaten: 1/3 Schlüsselblumenblüten, 2/3 Wodka oder Korn (ca. 38-40 %)

Zubereitung: Blüten in ein Glas geben, mit Wodka oder Korn auffüllen und ca. 4 Wochen stehen lassen. (einmal täglich schwenken).





Danach abseihen und in Braunglastropfflaschen füllen.
Bis zu 3x täglich 20-30 Tropfen in lauwarmem Wasser verdünnt einnehmen.



Schlüsselblumenölauszug (hilft bei Nervenschmerzen und Juckreiz)

Zutaten: 30 g getrocknete Schlüsselblumen, 250 ml Mandelöl

Zubereitung: Blüten in ein Glas geben und mit Öl übergießen. Das Glas mit einem Leinentuch abdecken und das Tuch mit einem Gummiband befestigen. Bei Zimmertemperatur drei Wochen ziehen lassen, gelegentlich schwenken.

Danach abseihen und in eine saubere Flasche füllen

Schlüsselblumensalbe (bei Erkältung den Balsam vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken auftragen)

Zutaten: 50 ml Schlüsselblumenölauszug, 40 g Sheabutter, 10 g Bienenwachs

Zubereitung: Ölauszug und Sheabutter in Wasserbad stellen und die Sheabutter schmelzen lassen. Bienenwachs zugeben und ebenfalls darin schmelzen lassen. Gut durchrühren , noch heiß in Salbendöschen füllen und erkalten lassen. Nach dem Abkühlen gut verschließen.



Schlüsselblumentee (hilft bei Gelenkschmerzen und Erkältung)

Zutaten: 3 TL getrocknete Schlüsselblumenblüten mit Kelch und 1 TL getrocknete Wurzeln



Zubereitung: das Ganze mit 1 l heißem Wasser übergießen, abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne absieben. Über den Tag verteilt trinken.

Ich wünsche euch ein gutes Gelingen der Rezepte.

Zum Schluss wünsche ich euch noch, dass ihr jetzt die Schlüsselblume nicht nur als eine gelbe Blume in der Wiese seht. Sondern als kleines, gelbes Wunder der Natur.

Macht in der Natur immer die Augen auf, und genießt die Düfte, verweilt ein wenig und findet eure innere Ruhe.

Eure Alexandra Steiner



Der Dankgutschein

Michaela Schara

Rund um die Tag- und Nachtgleiche wird Erntedank gefeiert. Ein Jahreskreisfest, das in ländlichen Gegenden meist wie ein Kirtag zelebriert wird. Man trägt Tracht, die Erntekrone wird aufgehängt und beim anschließenden Frühschoppen gibt es lukullische Genüsse, flüssig und fest.

Und natürlich bedankt man sich auch. Irgendwie. Zumindest pro Forma, also im Zuge eines Rituals, im Verlauf einer Zeremonie.

Aber wofür bedanken wir uns? Und wie ehrlich ist dieser Dank?

Im ursprünglichen Sinn ist der Erntedank ein Ritual, bei dem sich Erleichterung und Freude breit machen. *Die harte Arbeit der letzten Erntewochen ist erledigt. Was im Frühling gesät wurde, konnte ausreifen und hat Früchte getragen. Wir haben Vorräte für den Winter gesammelt, blicken mit vollen Kammern in die dunkle Zeit, alles ist gut gegangen - nun können wir feiern.*

Das ist die rosarote Optimalversion, angelehnt an frühere Zeiten, als das Überleben von einer guten Ernte abhing.

Aber so war und ist es nicht immer. Damals nicht und heute auch nicht. Unwetter, die mit Hagel und Starkregen das Korn knicken, waren (und sind) nur eine von vielen Katastrophen, die der Ernte drohen. **Trotzdem:** Auch wenn so etwas passierte, wurde Erntedank gefeiert.

In heutiger Zeit sind unsere Ernten anders. Vieles ist immateriell, wie der Erfolg eines lang geplanten und sorgsam ausgeführten Projektes. Auch hier drohen „Unwetter“ - jemand kündigt kurzfristig die Zusammenarbeit, die Planung gerät außer Kontrolle, das Geld reicht nicht, der Erfolg ist weit weg von dem, was man erhofft hat ...

Trotzdem sollte man auch dann Erntedank feiern.

Und hier beginnt der Anachronismus, denn die meisten verbinden den Erntedank mit der Ernte von Getreide und Feldfrüchten. Ein gelungenes Projekt nach erfolgreichem Abschluss als gute Ernte zu deklarieren, erscheint vielen als nicht so stimmig. Dass man den Erfolg feiert, erscheint dennoch schlüssig. Doch **warum sollte auch das Scheitern gefeiert werden?**

Das ist doch kein Grund für ein Fest?!

Doch, das ist ein Grund, noch dazu ein sehr guter. Denn auch in gescheiterten Projekten und bei schlechter Ernte hat es vorweg viel **Anstrengung, Kraft, Liebe und Engagement** gegeben. Egal wie schmerzhaft das Scheitern war, wie tief der Verlust der Ernte, der Misserfolges schmerzt, so gab es dennoch eine intensive Vorarbeit, Engagement, oft auch Begeisterung, Liebe und Freude. und alle, die etwas geleistet haben, haben sich für ihr Tun Anerkennung verdient.



Mir kommt in diesem Sinne auch ein flapsiger Spruch in Erinnerung:

Nichts und niemand ist so missraten, als dass er, sie oder es nicht noch gut als schlechtes Beispiel dienen könnte.

Aber auch der weise Spruch, dass in jedem Schlechten auch etwas Gutes zu finden ist, passt hier ganz gut. Ebenso die ultraewige Floskel: Aus Fehlern wird man klug!

Niemand möchte so etwas im Anschluss an ein gescheitertes Projekt hören. Wirklich niemand.

Aber es ändert nichts daran, dass viel Wahres darin steckt. **Durch Scheitern lernt man mehr, als wenn sich stets Erfolg einstellt.** Ich wage sogar zu behaupten, dass man NUR durch Scheitern wirklich tiefgehende Lernerfolge hat und nachhaltig etwas zumindest zur eigenen Evolution beiträgt. Wer scheitert, wer es überlebt, wer daraus lernt und dann vielleicht auch noch anderen davon erzählt, hat in meinen Augen mindestens soviel Erfolg, wie alle jene, die ohne Probleme zum Ziel kommen. Als erfrischender Bonus gibt es auch noch ein paar ordentliche Pluspunkte am Resilienzkonto.

Ich glaube auch, dass man beim Feiern der Anstrengungen im Zuge gescheiterter Projekte als weiteren Bonus einen **Dankgutschein** bekommt. Denn indem man das Tun anerkennt, auch wenn es keinen Erfolg gebracht hat, hat man bereits die Basis für das nächste Projekt, die nächste Erntesaison gelegt. Das, was man gelernt hat, was man durch diesen Prozess erfahren hat, ist **der Dünger für zukünftige Erfolge**. Das Fest, das ich mir und allen Beteiligten gönne, ist ein Kraftpaket für den Zusammenhalt, der uns auch in Zukunft hilft, Katastrophen gemeinsam zu bewältigen.

Dieser Dankgutschein ist ein kleines Versprechen, dass du am Ende der nächsten Saison, beim nächsten Projekt, auch aus Erfolgsgründen einen guten Grund zum Feiern haben wirst.

Doch davor braucht es **Mut und Demut** - der ja nur eine viel feinere, kraftvollere Version von Mut ist. Man braucht Einsicht und eine große Portion Humor, denn der macht bekanntlich alles leichter. Wir brauchen Trost und Unterstützung, von außen und von innen, aus einem selbst heraus. Wir brauchen andere, mit denen wir die guten und schlechten Erfahrungen teilen, damit wir es reflektieren können und sie umgekehrt lernen, diese Fehler im Vorhinein zu vermeiden. Dafür braucht es innere Größe, beim Erzählen und beim aktiven Zuhören.

Ja, Scheitern ist viel Arbeit, mehr als „nur“ erfolgreich zu ernten. Doch am Ende hat man dann einen Bonus, mit dem man gestärkt in eine neue Saison, in ein neues Jahr starten kann.





Darum feier deinen Erntedank, feier deine Erfolge und feier dein erfolgreiches Scheitern. Feiere mit anderen oder allein, aber **feiere, als würde deine Zukunft davon abhängen** - denn vielleicht tut sie das. Lass dein Danke so aufrichtig sein, wie nur möglich. So ein Dank beginnt im Herzen, kommt aus den Tiefen der Seele, wandert durch unsere Erinnerung und passiert alle Emotionen, ehe es laut oder leise, gesprochen oder gedacht wird.

Wenn du es nicht in dir fühlst, dann wars kein richtiges Danke. Probiere es nochmal, halte vorher inne, geh in dich, geh zurück zum Anfang, wo alles begonnen hat. Denk an die Idee, mit der man gestartet ist oder geh noch weiter zurück, zum Funken, der die Idee geboren hat. Sieh nochmal den Weg, den alles genommen hat. Wer dich dabei begleitet hat, wie es sich angespürt hat. Welche Probleme es gab, wie du damit umgegangen bist, was du daraus für die Zukunft mitgenommen hast.

Dein Erntedank hat mit dem Funken deiner Idee begonnen und **dein Danke hat dort seinen Ursprung**. Es wurde genährt, von dem was war. Wenn du wieder bei dir, am aktuellen Punkt wo du nun stehst, angekommen bist, wirst du im besten Fall ein tiefes, großes Danke haben, das du hinausschickst. Manchmal kann man dann sogar ein Echo hören, wie bei einem alpinen Jodler, der ins Tal gerufen wird. Manchmal ist es ein leises Beben, tief im Inneren. Meist aber ein unglaublich sanftes, nährendes und tröstendes Gefühl, das sich vom Herzen ausbreitet.

Das ist das Licht, mit dem du durch die kommende dunkle Zeit gehst, im Wissen, das egal was kommt, du für das kommende Jahr schon einen Dankgutschein einstecken hast.

Michaela Schara, Verein KultKraftPlatz, www.kultkraftplatz.com

