

# Garten Eden

Das wedische Magazin · Ausgabe Nr. 44 / September 2012



**Spirituelles:** Die Essenz aller Weisheit • **Weda Elysia:** Neuigkeiten • **Sprachliches:** Gift

**Kulinarisches / Rezepte:** Smoothies plus Wildkräuter/Wildfrüchte

**Alte Obst- und Gemüsesorten:** Die Kornelkirsche • **Wildkräuter/Wildpflanzen:** Baldrian

**Nährendes / Rezepte:** Kirchturmkost, Teil 7

**Nachdenkliches:** Weisheiten als Schlüssel zum wesentlichen Leben, oder „Aufdeckung ursprünglicher Wahrheiten“

**Buchvorstellungen:** Meine wilde Pflanzenküche • Endloses Bewusstsein

**Ausstellungsvorstellung:** „Umhüllendes und Sinnliches“ • **Fotos**

**Spirituelles:** Protokolle der Menschen über Engel, Teil 12 • **Satirisches:** Willis wahre Weisheiten

## Inhaltsverzeichnis

Editorial .....	3
<b>Leserbrief:</b> .....	4
<b>Spirituelles:</b>	
Die Essenz aller Weisheit .....	5
<b>Weda Elysia:</b>	
Neuigkeiten .....	7
<b>Sprachliches:</b>	
Gift .....	8
<b>Kulinarisches / Rezepte:</b>	
Smoothies plus Wildkräuter/Wildfrüchte.....	9
<b>Alte Obst- und Gemüsesorten:</b>	
Die Kornelkirsche .....	12
<b>Wildkräuter/Wildpflanzen:</b>	
Baldrian .....	14
<b>Nährendes / Rezepte:</b>	
Kirchturmkost, Teil 7 .....	17
<b>Nachdenkliches:</b>	
Weisheiten als Schlüssel zum wesentlichen Leben, oder „Aufdeckung ursprünglicher Wahrheiten“ .....	20
<b>Buchvorstellungen:</b>	
Meine wilde Pflanzenküche .....	25
Endloses Bewusstsein .....	26
<b>Ausstellungsvorstellung:</b>	
„Umhüllendes und Sinnliches“ .....	27
<b>Fotos:</b> .....	30
<b>Spirituelles:</b>	
Protokolle der Menschen über Engel, Teil 12 .....	31
<b>Satirisches:</b>	
Willis wahre Weisheiten .....	35

## Impressum

*Herausgeber und Redaktion:*

Christa Jasinski  
christajasinski@gmx.de

*Layout und Umsetzung:*

Michael Marschhauser  
marschhauser@t-online.de

*Erscheinungsweise:* monatlich

*Lektorat:* Marie-Luise Stettler  
www.lebensharmonie.ch

*Foto-/Bildrechte:*

Marie-Luise Stettler: *Titel, S. 12, 13 (re.u.), 14, 15, 16, 19, 30 (o.), 32*

Michael Marschhauser: *S. 6, 9, 10, 11, 17, 18, 28, 29, 30 (u.), 36*

Alf Jasinski: *S. 27*

Petra Hölig: *S. 20*

Bert Watzinger: *S. 4*

Ingrid Faninger: *S. 3*

Verlagsfotos: *S. 25, 26*

Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden. Das Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

Das Magazin ist auch als Druckversion zum Selbstkostenpreis erhältlich. Es kostet inklusive Versand 4,50 Euro im Monat. Man kann es auch im Abonnement erhalten. Für 1 Jahr kostet das Abonnement 52.- Euro innerhalb Deutschlands und 72.- Euro nach Österreich und in die Schweiz. Wer daran Interesse hat, der melde sich bitte unter folgender E-Mail-Adresse: [gartenweden@gmx.de](mailto:gartenweden@gmx.de)  
[www.gartenweden.de](http://www.gartenweden.de)

Konto-Nummer: 41 719 001

Volksbank Rhein-Wehra

BLZ: 684 900 00

Kontoinhaber: Marie-Luise Stettler

Für Überweisungen aus dem Ausland lautet die

IBAN: DE52 6849 0000 0041 7190 01.

## Editorial

Diesen Monat lassen wir kalendarisch den Sommer hinter uns und begrüßen den Herbst. Wenn der Herbst nur annähernd so mannigfaltig wird, wie es der vergangene Sommer war, dann haben wir eine bewegte Zeit vor uns. Ich hoffe jedoch auf einen goldenen Herbst mit Sonne und Wärme. Die letzten heißen Tage im Sommer entsprachen voll meiner Taillenweite. Ich hätte es noch ein paar Wochen so sommerlich ausgehalten

In letzter Zeit „stolpere“ ich immer wieder über einen Zwiespalt, der mich nachdenklich macht. Wir leben in einer Gesellschaft, in der das Konkurrenzdenken im Vordergrund steht. Oft habe ich das Gefühl, dass man seinem Mitmenschen nicht trauen sollte, weil er einem ja die „Butter vom Brot“ nehmen könnte. Ich finde das eine sehr bedenkliche Lebenseinstellung. Es müsste doch auch gehen, dass man kooperiert. Ich habe das Brot, der Nachbar hat die Butter, wenn wir das **Gegeneinander** leben, so fehlt jedem ein Teil. Können wir uns zu einem **Miteinander** entschließen, profitieren beide Seiten. Jeder trägt seinen Anteil an der Sache bei und zusammen gibt es ein ganzes Rundes – eben im übertragenen Sinne ein Brot mit Butter. Würde es uns allen nicht bedeutend besser gehen, wenn wir kooperieren könnten? Unser Nachbar hat sich kürzlich die lange Leiter ausgeliehen. Er wohnt jetzt seit 5 Jahren in unserer Nachbarschaft und hat noch nie eine lange Leiter gebraucht. Wir haben eine lange Leiter, die wir vielleicht einmal im Jahr benutzen, um die Dachrinne von Zedernnadeln zu befreien. Welchen Sinn ergäbe es nun, wenn unser Nachbar sich auch noch eine solche Leiter kaufen würde, nur damit er die von uns schon sehr selten benutzte Leiter nicht ausleihen muss, was anhand der Erfahrungswerte alle 5 Jahre mal vorkommt? Wäre es nicht besser, wenn wir die Leiter haben und er uns dafür immer wieder mal seine Festzeltgarnitur ausleiht, wenn wir ein kleines Gartenfest feiern?

Mein Bruder hat jahrelang mit seinem Nachbarn einen Rasenmäher geteilt. Das funktionierte hervorragend. Beide Seiten zahlten die Hälfte der Anschaffungskosten des Rasenmähers und konnten sich so ein besseres Modell leisten. Das Gerät stand an einem Ort, zu dem sowohl mein Bruder als auch sein Nachbar Zugang hatten. Benzin wurde abwechselnd gekauft und auch die Rechnung für den Service nach der Saison wurde alternierend übernommen. Unterm Strich glich es sich immer wieder aus und es musste nicht abgerechnet werden. Auf diese Art und Weise gingen beide Parteien als Gewinner aus der Situation hervor.

Dieses Modell kann funktionieren und es klingt viel besser und sozialer als das Konkurrenz-Prinzip.

Je häufiger ich mir Gedanken über ein Miteinander in der Gesellschaft mache, umso öfter begegnet mir in letzter Zeit auch die Kooperation. Da ist eine kleine Gruppe, die zusammen einen Fernwärmeverbund macht, da ist ein junges Paar, das den Hund mal zum Hüten der Nachbarin bringen kann, man hilft sich gegenseitig aus, ohne aufzurechnen. Der Ausgleich kommt auf irgendeine Weise schon zustande. Vielleicht braucht es für einen positiven Anfang tatsächlich erst einmal nur die Idee und das Vertrauen, dass es funktionieren kann.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein entspanntes Miteinander mit Ihren Mitmenschen!!!

*Die GartenWeden-Gestalter*



## Leserbrief

Liebe Frau Jasinski,

wie glücklich bin ich über Ihren Artikel in Garten Weden über das Mulchen! Auch ich bin dabei ein wildes Grundstück mit Quecken, Ackerwinden und Giersch etwas pflegeleichter zu machen. Da habe ich dann gleich Ihre Idee umgesetzt und mein ganzes Gemüse und Salat in Heubeeten gepflanzt. Alles gedeiht wunderbar.

Hier nun eine Frage: Was mache ich mit dem Heu, wenn ich die Heubeete abgeerntet habe? Kann ich das Heu liegen lassen und im kommenden Jahr neues Heu darauf legen oder .....

Vielleicht haben Sie ja mal Zeit, meine Frage zu beantworten.

Vielen Dank nochmals für Ihre praktischen Tipps.

Liebe Grüße aus Taunusstein  
Heidi Berwanger

*Liebe Frau Berwanger,*

*ich lasse das Heu einfach liegen. Über den Winter hinweg verrottet es normalerweise vollständig. Sollte im Frühjahr nicht alles verrottet sein, kann man es ja immer noch auf den Kompost werfen, bevor man neues Heu auflegt.*

*Liebe Grüße  
Christa Jasinski*

Liebe Frau Jasinski,

herzlichen Dank für Ihre so rasche Antwort!

Ganz liebe Grüße  
Heidi Berwanger

\*\*\*



## Spirituelles

### Die Essenz aller Weisheit

**L**ange wurde angenommen, dass das Leben auf Erden unvermeidlich eine ziemlich schwere und schmerzhaft Erfahrung sein sollte. Das war ja die tägliche Erfahrung von abermillionen Menschen! Religionen versuchten diese leidvolle Natur des Lebens zu erklären und ihr einen Sinn und Zweck zu geben. Auch Schulen, Universitäten, Politiker und Medien haben uns immer wieder wissen lassen, dass das Leben tatsächlich kein Spaß sein kann: Das Leben ist ein Streit und die Erde ist ein Tränental, nicht wahr? Weise Menschen aus Ost und West ließen jedoch immer einen ganz anderen Ton hören, und behaupteten, dass das Leben – wenn man es richtig lebt – eine wunderbare Erfahrung sein kann! Ihre Stimmen gingen üblicherweise unter im Tumult des täglichen Streits ums Überleben. Die Weisen versuchten uns zu sagen, dass das Leben auf Erden ebenso gut ein erfüllendes Ereignis sein kann. Moderne Weisheit behaupten das immer noch! Lasst uns doch mal schauen was die Essenz ihrer Botschaft eigentlich ist, befreit von rituellen Praktiken, Morallehren, Mystifikationen, Organisationen und frei von einem komplizierten kulturell-bestimmten und überholten Jargon:

#### Die Essenz aller Weisheit

Werden Sie sich ihrer Essenz bewusst;  
erfahren Sie den Kern ihrer Persönlichkeit,  
der Quelle all Ihrer Gedanken,  
Ihr wahres Selbst.

Wie machen Sie das? Ganz einfach:  
Indem Sie mühelos Ihre Aufmerksamkeit  
nach „Innen“ richten  
erfahren Sie allmählich die Quelle Ihrer Gedanken.  
Dann wissen Sie mit innerer Sicherheit,  
dass dies Ihr wahres Selbst ist.  
Sie sehen dann ein, dass Ihre Essenz,  
Ihre wahre Identität, aus reinem Bewusstsein besteht.

So lernen Sie Ihr wahres Selbst  
als reines, friedvolles und glückseliges Bewusstsein  
kennen.

Und da Ihr Körper-Geist-Seelen-System  
ein willkürlicher Teil der endlosen Schöpfung ist,  
sehen Sie spontan ein, dass Bewusstsein nicht nur  
Ihre Essenz ist,  
sondern die Essenz von Allem und Jedem!  
Dank dieser Ein-Sicht verstehen Sie,

dass es nur ein Bewusstsein gibt  
im ganzen Universum.  
So verstehen Sie mit Ihrem Verstand,  
und erfahren Sie in Ihrem Herzen,  
dass Ihr Bewusstsein im Wesen eins ist  
mit dem kosmischen Bewusstsein Sein,  
aus dem das ganze Universum hervorgegangen ist.

Sie verstehen dann auch spontan,  
dass Bewusstsein dasjenige ist,  
das von Religionen weltweit besungen wird  
als Gott, Allah, Shiva, Brahman, Tao, Adonai,  
Ahora Mazda, Wakan Tanka etc.  
So entdecken Sie,  
dass Ihr eigenes Bewusstsein im Wesen  
dasselbe Bewusstsein ist,  
das die göttliche Quelle des gesamten Universums ist!  
Ganz einfach gesagt, so wie die Mystiker  
aus Ost und West es immer gesagt haben:  
Im Wesen sind Sie eins mit Gott.  
Durch die Erfahrung dieser ewigen Wahrheit  
werden Sie als Persönlichkeit ruhig, dankbar,  
liebvoll und weise.

Entspannen Sie sich also täglich  
und lassen Sie dabei einen tiefen inneren  
Ruhezustand entstehen.

Haben Sie Geduld mit sich selbst,  
und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit  
so viel wie möglich auf Ihre innere göttliche Essenz.  
Dort finden Sie alles was Sie so sehr brauchen,  
wie Liebe, Weisheit, innere Sicherheit, Glück  
und ein Gefühl wahrer Lebensfreiheit.

In und aus sich selbst werden Sie allmählich  
viele wunderbare Entdeckungen machen.  
Langsam aber sicher werden Sie in sich selbst  
alle Rätsel des Lebens und des Universums lösen!

Richten Sie sich täglich auf die Erfahrung  
innerer Stille, indem Sie sich ruhig hinsetzen  
und die Augen schließen.  
Es ist dann durchaus nützlich und in bestimmter  
Hinsicht sogar notwendig,  
sich geistiger Techniken zu bedienen,  
die dafür geeignet sind,  
die innere Stille schneller und tiefgehender  
herbei zu führen.

Seien Sie aber sicher, dass die angewandte Technik  
von solch einer Natur ist,





dass sie Ihre eigene Tätigkeit  
immer wieder transzendiert  
und Sie in einen Seinszustand versetzt,  
statt Sie in irgendeiner Tätigkeit fest zu halten.

Die innere Ruhe, die wir so täglich herbeiführen können,  
hat an sich nichts Spektakuläres;  
sie ist einfach der zu Ruhe gekommene Zustand des  
menschlichen Bewusstseins.

Durch mühelose aber anhaltende Praxis  
stabilisiert sich dieser friedvolle, glückselige und liebe-  
volle Bewusstseinszustand  
auch außerhalb der Stille-Übungen im Alltagsleben.

Sie erfahren eine Art innerer Hingabe  
– das kleine Selbst gibt sich irgendwie hin an das große  
Selbst –

und so entwickelt sich ihre Fähigkeit  
spontan zu denken, zu fühlen, zu sprechen und  
zu handeln,

aus diesem Zustand der inneren Erfüllung  
heraus!

Sie werden sozusagen vollkommen authentisch  
in all ihrem Tun und Lassen.

Dann bemerken Sie,  
dass das Leben mit all seinen ups und downs,  
mit all seinen Beschränkungen und  
Herausforderungen,

Ihnen nicht mehr schwer fallen wird.

Es ist sogar so, dass das Leben auf Erden  
für Sie als unsterbliche Seele

– für Sie als individualisiertes kosmisches  
Bewusstsein –

eine sehr schöne und inspirierende Erfahrung  
sein wird.

Sie verstehen dann, dass all Ihr Leiden in der  
Vergangenheit das direkte Resultat  
Ihrer Unwissenheit um Ihre eigene wunderbare,  
glückselige und göttliche Essenz war!  
Natürlich begreifen Sie dann auch, dass all das  
gesellschaftliche Leiden  
das Resultat der kollektiven Unwissenheit um die  
Essenz des Lebens ist.

Erkenntnis und Erfahrung von Bewusstsein  
ist die wahre Spiritualität,  
welche von Ihrer Natur aus interkulturell  
und universell ist.

Wenn sich genügend Menschen auf diesen Pfad  
von Gesundheit-Verstand-Spiritualität begeben  
und dadurch eine innere Bewusstwerdung  
und Transformation durchmachen,  
dann entsteht spontan auf gesellschaftlicher Ebene  
etwas was man einen „Himmel auf Erden“  
nennen könnte.

Diese Transformation der Gesellschaft  
von Streit und Leiden  
nach Glück und Erfüllung,  
entsteht als ein automatisches Nebenprodukt  
der geistigen Erwachsenenheit der Menschen.

So einfach ist das!

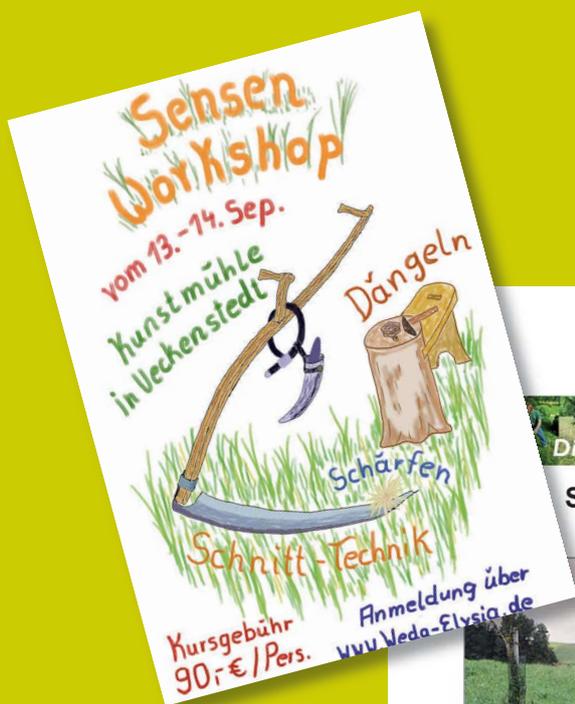
*Drs. Frans Langenkamp Ph.D.*

*Dezember 2008*

*franslangenkamp@freeler.nl, www.selfrealisation.net.z*



## Neues von Weda-Elysia



### Sensenmähen für den Hausgebrauch Grundlagen des Dängeln



Kurs und Workshop mit Erwin Zachl  
Kunstmühle Veckenstedt

**Kursinhalte:**

**DO ab 17 Uhr:** Verschiedene Dangelmethoden. Kleine Reparaturen an mitgebrachten Sensen. Sensenpflege. Richtiges Einstellen einer Sense für den persönlichen Gebrauch.

**FR 7 Uhr:** Schärfen und Wetzen, Fehlervermeidung. Mähen mit der Sense für den Hausgebrauch. Kleiner Ausflug zu traditionellen Methoden der Grasverwertung und Heuen

**Termin:** Donnerstag 13. September 2012, 17:00 - 21:00 Uhr  
bis Freitag 14. September 2012, 7:00 - ca 12:00 Uhr  
**Kursort:** Kunstmühle Veckenstedt, Straße der Technik 6  
38871 Veckenstedt am Harz, <http://www.partoutango.de/lage-anreise>

**Kosten: € 80,00**

Die Anmeldung ist gültig, wenn 50% der Kursgebühr überwiesen ist. Quartier auf Anfrage.

**Bitte zum Kurs mitbringen:**

Feste Schuhe, Arbeitskleidung, Regenschutz, Sonnenschutz, Arbeitshandschuhe, Schreibzeug

**Mähen und Dängeln:**

Gemäht wird mit den vereinseigenen Sensen. Dängeln mit Geräten des Vereines. Eigene Sensen und Dangelgeräte können zur Begutachtung und ev. kleineren Reparaturen mitgebracht werden



*Info: Sensenverein Österreich, A-4400 Steyr, Erwin Zachl,  
reg. Sensenlehrer und dipl. Permakulturgestalter, [permakultur@bio-ernteland.at](mailto:permakultur@bio-ernteland.at)*

**Anmeldung über [www.weda-elysia.de/workshop-anmeldung](http://www.weda-elysia.de/workshop-anmeldung)**

An dieser Stelle erinnern wir auch noch einmal an das Weda Elysia Septembertreffen vom 15. - 16. September in der Kunstmühle Veckenstedt (Nähe Wernigerode) im Harz.  
Anmeldung über [www.weda-elysia.de](http://www.weda-elysia.de)



## Sprachliches

### Gift

Kürzlich tauchte die Frage auf, wie sich das Wort Gift in unserer Sprache entwickelt hat. Die Fragestellerin ging von den Bedeutungen in der englischen und in der norwegischen Sprache aus: „Im Deutschen bedeutet Gift ja etwas Ungesundes, Schädliches, bis hin zu tödlich. Im Englischen bedeutet »gift« ein Geschenk und auf norwegisch bedeutet »gift« verheiratet sein. Wie bekommt man dies inhaltlich unter einen Hut?“, lautete die Frage.

Schlägt man im Herkunftslexikon nach, dann findet man zu **Gift**: Mhd., ahd. *gift* »das Geben; Gabe; Übergabe; Gift«, got. *fra-gifts* »Verleihung«, aengl. *gift* »Gabe, Geschenk; Mitgift«, aisl. *gípt* »Gabe; Glück« beruhen auf einer Bildung zu dem unter geben behandelten Verb. Die alte Bed. »Gegebenes, Gabe« ist im Dt. noch in Zusammensetzungen **Mitgift** »Heiratsgut« (15. Jh. eigentlich »das Mitgegebene«) und schweiz. **Handgift** »Schenkung« (eigentlich »Handgabe«) erhalten. Die jetzt allein übliche schon für das Ahd. bezeugte Bedeutung »Gift« ist Lehnbedeutung nach griech.-spätlat. *dosis*, das eigentlich Gabe bedeutet (vgl. *Dosis, Dose*), aber auch als verhüllender Ausdruck für »Gift« gebraucht wurde. Ein euphemistischer Ausdruck für »Gift« ist z.B. auch frz. *poison*, eigentlich »Trank« (lat. *potio*).

Die heutige Bedeutung für Gift leitet ist also aus dem verschönenden Ausdruck der „tödlichen Gabe“ ab, und allein diese Bedeutung ist in unserem Sprachraum übrig geblieben. Rein sprachlich leitet sich das Wort von Gabe ab. Man kann es sehr gut in der englischen Sprache sehen. Das Substantiv *gift* kommt von *to give*, was auf deutsch *geben* heißt. Der Labiallaut *v* wird im Deutschen zu *b*. Der Vokal *e* in *geben* erfährt eine starke Beugung und im Substantiv *Gabe* als auch in der Vergangenheitsform *gab* wird ein *a* aus dem *e*.

Ursprünglich bedeutete also Gift „nur“ Gabe, Geschenk. Erst später wurde daraus eine tödliche Gabe und mit dieser Bedeutung wird es inzwischen ausschließlich angewandt. Einzig im Wort *Mitgift* wird es noch unter dem ursprünglichen Sinn verwendet, wobei sich nicht nur das Wort sondern auch die *Mitgift* selbst inzwischen schon sehr veraltet ist und kaum mehr Anwendung findet. Für einen sprachlichen Vergleich ist es aber durchaus geeignet, denn schließlich erkennt man an ihm die ursprüngliche Form des Grundwortes Gift.

Die Fragestellerin bezog sich auf die norwegische Sprache, wo *gift* verheiratet sein bedeutet. Dies kann auf der Bedeutung im Altisländischen von Glück begründet sein, geht man doch davon aus, dass eine Heirat mit Glück verbunden ist.

Laut den Gebrüder Grimm gibt es tatsächlich die Bedeutung verheiratet, und es kommt aus dem Altnorwegischen, wo es heute noch diese Bedeutung hat: *altnorwegisch gípt (gift) gabe, glück, vermählung (der frau)*. Versucht man sich bei den

Grimms über diesen Begriff zu informieren, muss man sich durch 23 Seiten lesen. Ich staune, wie viel Information es über dies Wort gibt. Es lohnt sich durchaus, mal einen Abstecher zu den Gebrüder Grimm und ihrem deutschen Wörterbuch zu machen. Sie schreiben sinngemäß

Gift heißt

- In der ursprünglichen Bedeutung Gabe, Geschenk, Vermählung, Glück, aber auch Schenkung in einer alten Variante
- In der älteren Rechtssprache Abgabe oder Überlassung von Grundstücken, aber auch Abgabe in Form von Zins
- Im übertragenen Sinn Geschenk der göttlichen Gnade und auch Talent
- In einem älteren Gebrauch Datum oder Ausstellungstag eines Briefes oder einer Urkunde
- Im medizinisch-naturwissenschaftlichen Bereich ein Stoff, der an oder in einem lebenden Organismus Schaden, Krankheit oder Tod hervorruft
- In freier Anwendung, Dinge, die unter bestimmten Bedingungen wie Gift (im medizinischen Sinne) wirken
- Im metaphorischen Sinne verhasste böartige Menschen

Es gibt also laut den Grimms vielfältige Bedeutungen für Gift, wobei es nur eine einzige geschafft hat, sich in unsere heutige deutsche Sprache herüberzuretten. Das alte Wort *Mitgift* ist ja quasi auch schon fast ausgestorben. Wer hat heute noch eine Aussteuer oder bekommt schon eine *Mitgift* mit in die Ehe? Das ist in unserer Kultur inzwischen ein alter Zopf, der längst abgeschnitten ist. Unsere Altvorderen, ja die hatten so was noch. Meine Mutter hatte noch mit ihrem Monogramm bestickte Tisch- und Bettwäsche. In anderen Kulturen – vor allem in Indien – gibt es diesen Brauch der *Mitgift* noch, was den Mädchen auch zum Verhängnis werden kann, weil das Brautgeschenk schnell mal einen Jahreslohn des Vaters erreichen kann. Wenn man es von dieser Warte aus betrachtet, bekommt sogar das Wort »*Mitgift*« einen ruinösen Charakter. In zusammengesetzten Ausdrücken oder Sätzen kommt das Wort auch noch vor, so z.B.

1. Etwas ist Gift für jemanden .... schädlich sein
2. Darauf kannst Du Gift nehmen .... drückt eine Sicherheit aus, dass etwas zutrifft
3. Gift und Galle spucken ... sehr ärgerlich sein
4. Giftpfeile abschießen ...spöttisch sein
5. Giftnudel, -spritze .... streitfreudige Frau

In all diesen Ausdrücken kommt jeweils die heutige Bedeutung zum Tragen.

Marie-Luise Stettler





## Kulinarisches/Rezepte

### Smoothies plus Wildkräuter / Wildfrüchte

**W**ir hatten bereits im Märzheft 2011 über Grünfruchties und frisch gepresste Säfte berichtet. Heute möchten wir das Thema um die Mitverwendung von Wildkräutern erweitern und noch ein paar grundsätzliche Anregungen und Tipps dazu vermitteln.

Wildkräuter kann man nicht nur sehr gut für Salate, Aufstriche, als Gemüse oder für Füllungen und Suppen verwenden, sondern wunderbar mit Obst- und Gemüsesäften oder Mischungen aus beiden kombinieren.

Sollen die Säfte oder Smoothies etwas herber sein, läßt man in der Regel den Gemüseanteil überwiegen, soll es etwas süßer werden, wird einfach mehr Obst verwendet.

Im Unterschied zu den Säften, welche gepreßt werden und dünnflüssig sind, ergeben die Smoothies, je nach verwendeten Zutaten und dem Anteil an Säften bzw. Wasser, eher eine sämige Konsistenz.

#### Zuerst ein paar Grundlagen:

Die Smoothies und hier vorgestellten Preß- und Mischsäfte sind in der Regel Mischungen aus Obst und Gemüse, frisch oder auch als Trockenobst, wie z.B. *Datteln, Feigen, Cranberries* und *Rosinen*. Als Zusätze bezeichnen wir *Wasser* zum Einstellen der richtigen Konsistenz, *Nüsse, Mandeln, Mandelmilch, Kokosmilch, Kokosöl, andere Öle, Avocado* als natürliches pflanzliches Fett und „Sämigmacher“,

*Gewürze, Zitrone, Limette* und evtl. *Sirupe/Dicksäfte*.

Wir sehen, es kann, wenn man es ernst meint, schon einmal auf dem Küchentisch aussehen wie in einer richtigen Cocktailbar.

Untergliedern können wir das Ganze grob in:

#### 1. *Obstanteile/-säfte überwiegen*

*(süße Säfte & Smoothies)*

Gut geeignet als Basis dafür sind *Apfel, Honigmelone, Melone, Apfelsine, Mandarine, Grapefruit, Banane, Pfirsich, Aprikose, Pflaume, Ananas, Mango, Kiwi, Papaya* (wer es mag verwendet auch deren kleine Kerne mit – supergesund!).

Wer sie bekommen kann, dem empfehle ich – auch als Tiefkostware – folgende Beeren: *Sanddorn, schwarze Johannisbeere, Moosbeere, Preiselbeere, Himbeere, Brombeere*. Der Vorteil der TK-Ware ist, daß man sie über einen langen Zeitraum zur Verfügung hat. Sie werden meist als Zusatz benutzt. Selber einfrieren ist optimal. Es gehen natürlich auch entsprechende *fertige Obstsäfte*.

Bei einigen Früchten empfehle ich sogar generell die fertigen Säfte (z.B. *Holunder* und *Aronia*). Man kann sie selber herstellen oder auch kaufen. Sie sollten am besten ungezuckerte *Direktsäfte* sein. Natürliche Süße erzielt man gut durch die Zugabe von *Trockenobst (s.o.)*. Etwas nachgesüßt



wird im Bedarfsfall mit *Agavendicksaft*, *Ahornsirup* oder *Birndicksaft*, worauf man aber bei Verwendung von z.B. *Apfel-* und *Apfelsinensaft* in der Regel verzichten kann. Gut mischbar sind diese Säfte mit *Gurke*, *Blattspinat* oder fertigem *Tiefkühlspinat*, der gewürfelt sehr praktisch entnehmbar und damit für kühle Säfte gut geeignet ist.

Kombinierbar sind sie außerdem mit Saft vom *Knollenfenchel*, *Staudensellerie*, *Mangold*, *Weißkohl*.

Mit der Verwendung von *Sellerie* sollte man wegen des starken Aromas sparsam umgehen.

## 2. Gemüseanteile/-säfte überwiegen

(herbe Säfte & Smoothies)

Dafür eignen sich als Basis *Gurken*, *Zucchini*, *Mangold*, *Spinat*, *Tomaten*, *Paprika*, *Stangensellerie*, *Fenchel*, *Rotkohl*, *Weißkohl*. *Wirsingkohlsaft* hingegen ist sehr streng und nur in geringer Menge zu verwenden. Er kann einen förmlich umhauen. Grünkohl liegt irgendwo dazwischen. *Rosenkohl* ist ebenfalls geeignet und durchaus ein aromatischer Zusatz. In geringen Mengen kann man ihn auch in Smoothies einmischen.

## 3. Eine Sondergruppe sind relativ süße Gemüsesmoothies.

Basis sind die Säfte von *Roter Beete* und *Karotten*. Man erzeugt bereits damit wohlschmeckende Ergebnisse, die für einen Gemüsesaft erstaunlich süß sind. *Karotten* und *Rote Beete* eignen sich eher als Saft, denn im Smoothie zerkleinern sie recht grob und sind dort nur bei Verwendung eines Hochleistungsmixers gut trinkbar. Eberfalls sehr gut kann das Blattgrün verwendet werden, welches noch viel mehr Energie und Inhaltsstoffe hat als das Gemüse selbst.

Die Produkte aller Gruppen können nun natürlich mit Wildkräutern und als würzende Ergänzung mit Gartenkräutern auf zwei Arten kombiniert werden:

1. mit geeigneten sich gut beim Mixen zerkleinernden Kräutern oder 2. wenn sich die Kräuter nicht gut zerkleinern lassen, indem man sie entsaftet und den Kräutersaft mitmischt. Zur ersten Gruppe zählen u.a. der *Löwenzahn*, die Blätter der *Vogelmiere*, *Scharbockskraut*, *Sauerampfer*, *Rucola*, *junge Gierschblätter*, *Brennnesselspitzen*, *gelbe und rote Taubnessel* (Vorsicht – sehr erdig im Geschmack!), *Franzosenkraut*, *Gänsedistel*, *Portulak*, *Sauerklee*, *Beinwell*, *Blutampfer*, *Salachrysantheme*, *Kapuzinerkresse* und *Ringelbume*. Gartenkräuter wie *Basilikum*, *Estragon*, *Pfefferminze*, *Majoran* zählen auch dazu. Ältere Exemplare der oben genannten Pflanzen und zähere bzw. faserige Wildkräuter, wie z.B. *Wegerich* oder *Gundelrebe* (*Gundermann*), gehören zur zweiten Gruppe. Diese empfehle ich zu entsaften und dann beizumischen, sollte nur ein Mixgerät geringerer Leistung zur Verfügung stehen. Als Faustregel gelten: Je aromatischer und kräftiger ein

Kraut im Geschmack ist, desto vorsichtiger sollte man bei der Verwendung sein. **Obst und Wildkräuter passen am besten zusammen (plus Nüsse)**. Ein sehr guter Wildkräuterbasissaft, der mit fast allen anderen Getränken mischbar ist, besteht z.B. aus *Giersch*, *Löwenzahn* und *Brennnessel*. Mit diesem Grundwissen ausgerüstet können wir nun an die Zubereitung gehen und beherzt experimentieren. Mengenangaben sollte man wirklich durch Probieren rausbekommen. Zum Anfang empfiehlt sich mit 1/4 Liter-Portionen zu experimentieren.

Die wenigen empfohlenen Zahlenangaben in den vorgestellten Rezepten beziehen sich auf 1/2 Liter. Diese Mengen sollten nicht überschritten werden. Alle anderen Zutaten nach Gefühl und Geschmack mischen.

Alle in den Rezepten angegebenen Zutaten werden im Mixer zerkleinert und gemischt.



### Smoothie „Grüner Traum“ (mittelsüß)

Gurke, klein geschnitten  
 Blattspinat, klein geschnitten oder TK-Ware  
 1/2 Banane  
 Apfelsaft  
 Ananas  
 Honigmelone  
 Ananas, Kiwi  
 Löwenzahnblätter, geschnitten  
 junge Gierschblätter  
 Brennnesselspitzen  
 2 Pfefferminzblätter  
 4 Basilikumblätter  
 etwas Wasser\*  
 etwas Muskatnuss, gerieben

\* \* \*



**Smoothie „Roter Traum“** (süßsauer)

Karottensaft  
 Rote Beete-Saft  
 plus den Saft von den Rote Beete-Blättern  
 Rotkohlsaft  
 Honigmelone  
 Paprika  
 Papaya (wer mag - mit ein paar Kernen)  
 1/4 Apfel, kleingeschnitten  
 Sanddornbeeren  
 Vogelbeeren  
 Moosbeeren oder Blaubeeren  
 Blutampfer  
 etwas Muskatnuss, gerieben

\* \* \*

**Smoothie „Gelber Traum“** (süß)

Pfirsich  
 Aprikose  
 Mango  
 Birne  
 Honigmelone  
 Apfelsaft  
 Löwenzahnblätter, klein geschnitten  
 Sauerampfer, klein geschnitten  
 Pfefferminze  
 etwas Muskatnuss, gerieben  
 Mandelmilch  
 etwas Wasser\*

\* \* \*

**Smoothie „Orient-Traum“** (exotisch-süß)

Mango, Papaya, Banane, Ananas  
 (alle 4 zu gleichen Teilen)  
 2 Feigen oder 4 Datteln  
 2 EL Kokosmilch  
 1 EL Mandelmilch  
 2-3 Minzeblätter (Bergamotte- oder oriental. Minze)  
 gemahlener Koriander  
 etwas Wasser\*

\* \* \*

**Saft „Der Einfache Rote“** (süßlich-mild)

Rotkohlsaft  
 Karottensaft  
 Rote Beete-Saft  
 plus den Saft von Rote Beete-Blättern  
 1 EL Brennesselsaft

\* \* \*

**Smoothie „Der Einfache Grüne“** (herb-würzig)

Gurke  
 Avocado  
 Spinat  
 Löwenzahn  
 Kapuzinerkresseblätter  
 Giersch- oder Brennesselsaft

\* \* \*

**Smoothie „Der Einfache Rote“** (mild)

Karottensaft  
 Rote Beete-Saft plus den Saft von Rote Beete-Blättern  
 roter Paprika, kleingeschnitten  
 Himbeeren  
 Nusssplitter als Dekoration

\*An Stelle von Wasser empfehle ich alternativ die Verwendung von KANNE-Brottrunk, der die Getränke zusätzlich mit Milchsäurebakterien und Vitamin B12 anreichert. Bei mir ist er ein „Muss“ in fast allen Mixgetränken, gleichwohl er pur genossen nicht die wahre Wonne ist. In Mixgetränken entfaltet er jedoch seinen vollen Charme.

Guten Appetit!

*Michael Marschhauser*





## Alte Obst- und Gemüsesorten

### Die Kornelkirsche

**A**uch wenn die Pflanze die Kirsche in ihrem Namen hat, gehört sie doch nicht zu den Rosengewächsen, sondern sie ist den Hartriegelgewächsen (Cornaceae) zuzuordnen. Sie steht Pate für den botanischen Namen der ganzen Pflanzengattung. Botanisch heißt die Kornelkirsche *Cornus mas*, was übersetzt soviel heißt wie männlicher Hornstrauch. Weitere Bezeichnungen sind unter anderem Tierlistrauch, Dirndl, Dirlitze, Krakenbeere, Gelber Hartriegel und sogar Judenkirsche wird sie genannt.

Die Früchte sehen genauso leuchtend rot aus, wie reife saftige Kirschen und daher hat die Pflanze dann wohl auch den Namen Kornelkirsche bekommen. Jedoch sind die Früchte deutlich kleiner, etwa 2cm lang und haben eine ovale Form. Im Kern befinden sich zwei Samen. Die Früchte werden im reifen Zustand vom Baum geschüttelt. Sie sind dann tiefrot, manche schon fast schwarz, und lösen sich leichter vom Stein. Die Blätter sind oval bis herzförmig und haben deutliche Blattnerve, die zur

Spitze hin zusammenlaufen. Die Kornelkirsche eignet sich sehr gut anstelle einer Forsythie zur Pflanzung im Garten. Sie blüht – genauso wie die Forsythie – im zeitigen Frühjahr leuchtend gelb. Es handelt sich um kleine Trugdolden, die aus dem alten Holz zwischen Februar und April treiben und auf vier Tragblättern an kurzen Stielen sitzen. Die Blüten erscheinen vor den Blättern. Die Rinde ist im jungen Stadium gelbbraun und später blättert die Borke in Schuppen ab.

Das Holz ist sehr hart und schwer. Es hat einen dunklen Kern. Eine Besonderheit des Holzes ist, dass es in Wasser sinkt, da es so schwer ist. Es ist die härteste europäische Holzart.

Die Kornelkirsche hat der Forsythie gegenüber deutliche Vorteile, die da sind:

- Es handelt sich um eine einheimische Pflanze
- Sie dient Bienen und anderen Insekten als Nahrung (die Forsythie wird von den meisten Insekten gemieden)
- Die Früchte sind Nahrung für einheimische Vogelarten (Dompfaff, Kernbeißer, Eichelhäher) und auch für Nagetiere wie die Haselmaus
- Die Wurzel kann erosionsgefährdete Böden befestigen
- Die Pflanze ist sehr widerstandsfähig und es sind keine Schädlinge oder Krankheiten bekannt



Aus diesen Gründen – und auch weil die Forsythie leicht giftig ist, würde ich auf jeden Fall eine Kornelkirsche bevorzugt in meinem Garten pflanzen, wenn ich Wert darauf legte, dass im zeitigen Frühjahr schon ein Strauch blüht.

Die Kornelkirsche ist eine Pflanze, die schon in der Steinzeit bekannt war und als Nahrung diente. Man fand in Österreich und Italien ganze Schichten von Kornelkernen bei Ausgrabungen. Die Römer fertigten Lanzen aus dem Holz, aufgrund seiner Härte und Odysseus' Bogen, soll aus dem Holz der Kornelkirsche gefertigt gewesen sein. Dieser war so zäh, dass nur Odysseus selbst den Bogen spannen konnte.

Das harte Holz wurde früher in der Gegend von Jena zu Spazierstöcken verarbeitet, dem Ziegenhainer, einem gedrechselten oder gewunden gewachsenen Knotenstock. Es eignet sich aber auch zum Herstellen von Werkzeugstielen und Radspeichen, von Zahnrädern in Mühlen und von Kämmen. Die Rinde wurde zum Färben von Stoffen benutzt und mit der Borke kann man gerben.

Der Strauch kann gleichermaßen als Solitärpflanze wie als Heckenpflanze gepflanzt werden. Er nimmt einen Rückschnitt genauso wie ein Auslichten problemlos hin.

Die Früchte reifen in einem Zeitraum von mehreren Wochen. Sie fallen im reifen Zustand vom Baum oder der Baum wird geschüttelt und man fängt die Früchte in einem Tuch auf, das unter dem Baum ausgebreitet wurde. Erst im reifen Zustand entfalten die Früchte ihr ganzes Aroma, das süßlich bis leicht sauer ist. Dann sind sie dunkel- bis schwarzrot. Sie enthalten viel Vitamin C, Fruchtsäuren und Mineralstoffe und eignen sich

zum Rohessen, aber auch für Marmeladen und Sirup. Sie können genauso getrocknet werden für den späteren Genuss. Die unreifen Früchte kann man als falsche Oliven in Salzlake einlegen.

Die Vermehrung ist wohl am einfachsten aus Stecklingen, aber, wenn man viel Geduld hat, kann man auch aus den Früchten junge Pflanzen ziehen. Die Aussaat der Pflanze mittels Samen kann ein sehr mühseliges Unterfangen sein. Es kann passieren, dass die Samen erst im zweiten Jahr ausschlagen, wenn überhaupt. Wer dies Risiko nicht eingehen mag, zumal die Kornelkirsche sehr langsam wächst, der kann sich auch in einer Baumschule in der Umgebung eine junge Pflanze besorgen. Die erste Ernte kann man erst im Alter von 10 Jahren erwarten, die Kornelkirsche ist also eher ein gemütlicher Baum oder Strauch.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Kornelkirsche viele Vorteile besitzt und deshalb mit gutem Grund in unsere Gärten zurückkehren sollte. Sie ist resistent gegen Schädlinge, sie bietet den Wildbienen und anderen Insekten im zeitigen Frühjahr schon Nahrung, sie liefert schmackhafte vitaminreiche Früchte, sie wirkt mit ihrem Wurzelwerk der Bodenerosion entgegen, sie kann auch als Heckenpflanze verwendet werden, ihre Früchte dienen Vögeln im Spätsommer als Nahrung und – sollte sie mal entfernt werden müssen, so kann man sogar ihr Holz noch nutzbringend verwerten.

Marie-Luise Stettler



## Wildkräuter & Wildpflanzen

### Baldrian

(*Valeriana officinalis*)

Jetzt sieht man ihn wieder allerorten, an Waldrändern und auf Lichtungen. Die Pflanze, die mich als jungen Menschen eher abgeschreckt hat – durch den Geruch. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass es Menschen gibt, die Baldriantinktur zu sich nehmen können, und dann begegnete ich einer Frau, die diese Tinktur in Zeiten allzu großen Betriebs in ihr Daumengrübchen trüffelte und 20 Tropfen der Tinktur unverdünnt schluckte. Diese Begebenheit erlebte ich mehrere Male in der heimischen Stadtbücherei, in der ich lange Jahre mein Taschengeld als Bücherkind aufbesserte. Nach dieser Prozedur war die Luft hinter der Theke eine ganze Zeit lang vom Geruch der Baldriantinktur geschwängert und ich fand dieses Aroma damals eher abstoßend. Meiner Kollegin half die Tinktur jedoch hervorragend, wieder zu ihrer inneren Ruhe zurück zu finden.

Die bekannteste Wirkung des Baldrian ist wohl die beruhigende. Man setzt ihn auch ein bei Schlafstörungen, Prüfungsängsten, Erwartungs-spannungen und nervösen Erschöpfungszuständen. Bei Schulstress wirkt er entspannend, ohne die Konzentrationsfähigkeit zu beeinträchtigen. Diese Wirkung ist allerdings sehr spät erkannt worden. Etwa im 17. Jahrhundert entdeckte man erst den beruhigenden Effekt. Früher war Baldrian bekannt für ein anderes Wirkspektrum. Dieses Wissen wird heute weniger angewandt, obwohl es ebenso bedeutend ist. Er wirkt krampflösend bei Magen- und Darmbeschwerden sowie Kopfschmerzen, genauso wie bei Menstruationskrämpfen und sogar bei Epilepsie kann er eingesetzt werden. Er hilft bei Magenübersäuerung und Menopausenstörungen und er kann den Appetit hemmen. Hildegard von Bingen schreibt in ihrer *Physica* dem Baldrian heilende Wirkung bei Lungenleiden (sie nennt es Seitenstechen) und Gicht zu und sie



empfahl ihn bei Brustfellentzündungen. Er ist harntreibend und wirkt heilend auf Blasenentzündungen und -krämpfe. Auch wird ihm eine fiebersenkende Wirkung nachgesagt. Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts benutzte man Baldrianwasser als Augentonicum, um die Sehkraft der Augen zu verstärken. Vor allem bei Goldschmieden war dies ein gerne angewandtes Mittel, diese kauten mitunter sogar eine Baldrianwurzel, um ihre Sehkraft zu stärken.

Ab dem 16. Jahrhundert wurde Baldrian als Mittel zur Prophylaxe und Behandlung von Pest verwandt. Verschiedene Reime zeugen von davon. So soll ein Vogel zu Zeiten der Pest von den Dächern gesungen haben:

*Esst Baldrian und Bibernell, so sterbts net so schnell.*

Für die äußerliche Anwendung eignet sich eine Abkochung aus den Wurzeln zur Behandlung von Feigwarzen, Hautproblemen und Wunden. Baldrian gilt auch als wurmwidrig und kann als Kaltwasserauszug gegen Madenwürmer eingesetzt werden.

Auch die Homöopathie bedient sich der Heilkräfte des Baldrian. Hier wird er gegen nervöse Unruhe, oft begleitet mit Hysterie, bei krampfartigen Schmerzen und bei Wurmerkrankungen eingesetzt. Er ist in der Homöopathie als sogenanntes kleines Mittel bekannt.

Baldrian ist ein altes Heilkraut, das in der Volksmedizin schon lange Verwendung fand. Daher zeugen auch die volkstümlichen Namen. Krampfkraut, Augenkraut, Katzenkraut, Hexenkraut, Stinkwurz, Marienwurzel, Viehkraut, Kraftwurzel, Pestkraut, Wielandswurzel, Allesheil. Die Pflanze hat viele Namen, die eine Aussage über ihr Spektrum machen. Manche Namen sind selbsterklärend, andere wiederum erschließen sich erst bei näherer Betrachtung. So bezieht sich die Bezeichnung Allesheil darauf, dass er vielfältige Wirkungen hat, deshalb bekam er auch den Beinamen Theriak des kleinen Mannes. Über den botanischen Namen *Valeriana* gibt es verschiedene Erklärungsversuche. So existiert die Vermutung, der Name könne sich auf das lateinische Verb



*valere* = „gesund sein“ beziehen. Andere Deutungen besagen, dass der Name auf die römische Provinz Valeria zwischen Donau und Drau zurückgeht. Der Beiname *officinalis* bezieht sich auf die Heilwirkung und den arzneilichen Gebrauch. Der deutsche Name Baldrian hat einen Bezug zum nordischen Lichtgott Baldr.

Baldrian ist ein Vertreter der Baldriangewächse. Es handelt sich bei der Pflanze um eine mehrjährige Staude mit aufrechtem Stängel, der bis zu 1,50m hoch werden kann. Die Blätter bestehen aus bis zu 21 unpaarig gefiederten Fiederblättchen mit teilweise schräg gesägtem Rand. Der Stängel ist hohl, gefurcht und verzweigt sich im oberen Teil. Am Ende jeder Verzweigung sitzt eine Trugdolde mit unzähligen kleinen weißen bis rosaroten Blütchen. Der Stängel entspringt im zweiten Jahr aus einer Grundrosette mit Fiederblättchen. Bei den Früchten des Baldrian handelt es sich um 2mm kleine flache hellbraune längliche Samen.

In der Heilkunde wird die getrocknete Wurzel verwendet, die beim Trocknen den spezifischen Geruch entfaltet. In frischem Zustand ist der Geruch sehr schwach wahrnehmbar. Die beruhigende Heilwirkung bildet sich erst nach einjähriger Lagerung der Wurzeln.

Baldrian wurde im alten Volksglauben als Hexenkraut verwendet. Von ihm wurden Büschel in die Stalltüren

gehängt, damit sich der Duft verbreite, um das Vieh vor Verhexung zu schützen. Daher kommt auch der Spruch:

*Baldrian, Dost und Dill  
die Hex kann nicht wie sie will.*

Ein Baldrianstrauß im Zimmer aufgehängt, sollte sich bewegen, sobald eine Hexe den Raum betritt, so beschreibt ein alter Aberglaube. Früher goss man die Milch zum Buttern durch einen Kranz aus Baldrian, damit die Hexen die Butter nicht verzaubern konnten und die Herstellung verdarb. Um sich vor Hexenzauber und dem Teufel zu schützen, trugen früher manche Menschen eine getrocknete Baldrianwurzel bei sich. Sie wurde auch eingesetzt gegen den Neid von Elfen. So gab es den Aberglauben, dass am Hochzeitstag der Bräutigam von Elfen aus Neid mit Impotenz belegt wurde. Trug er Baldrianblätter in seiner Tasche, so konnte dieser „Zauber“ gelöst werden. Die Wurzel der Pflanze wurde als Liebespflanze verwendet und bekam den Ruf eines Aphrodisiakums.

Die Wirkung des Baldrian auf Katzen ist hinreichend bekannt. Offenbar entspricht der Geruch dem Sexuallockstoff der Katzen, was Kater magisch anzieht. Sie wälzen sich in dem Geruch und werden so richtig aktiv. Weniger bekannt ist, dass der Geruch auch auf Ratten anziehend wirken soll. So soll der Rattenfänger von Hameln mit



einem Trick gearbeitet haben und die Ratten mit dem Geruch des Baldrian angelockt haben, um sie aus der Stadt zu führen.

Ingo Baumgartner hat sich die Frage der Wirkung auf Tiere auch gestellt:

### Der Baldrian

*Der Baldrian, lockt Katzen an,  
verwunderlich – nicht Hunde.  
Warum er Letzteres nicht kann,  
verschweigt die Pflanzenkunde.*

Eine Legende erzählt von einem Würzburger Goldschmied, der täglich eine Messerspitze Baldrianpulver einnahm. Er hatte bis ins hohe Alter so gute Augen, dass er einen Löwen auf eine Nadel gravierte. In Graubünden wurden bei entzündeten Augen „Auge-bündeli“ gemacht – kleine Bündel aus Kräutern, hauptsächlich aus Baldrianwurzel, die man sich um den Hals hängte. Ein Stoffbeutelchen mit der Wurzel unter das Kopfkissen gelegt, soll vor Alpträumen bewahren. Baldrian war der Waldgöttin geweiht, die Pflanze wird assoziiert mit Schatten, Moos, Wasser und Mond. Im der germanischen Mythologie trug die Göttin Hertha, wenn sie auf ihrem Hirsch durch die Wälder ritt, eine Baldriangerte. Hier steht die Pflanze für seine besänftigende Wirkung. Bei Harry Potter ist der Baldrian im „Trank der lebenden Toten“, einem sehr starken Schlaftrank, ein Grundbestandteil. Die Inhaltsstoffe des Baldrian sind ätherische Öle, Va-

leriansäure, Isovaleriansäure, Lignane, zudem sind Gerb- und Schleimstoffe enthalten und Stärke und Zucker. Die wirksamen Bestandteile sind die ätherischen Öle und die Valeriansäuren. Obwohl die Bestandteile gut erforscht sind, ist es bis heute nicht gelungen, den Wirkstoff des Baldrian synthetisch herzustellen. Es wird vermutet, dass die Wirkung des Baldrian von der Kombination seiner einzelnen Substanzen abhängig ist – eventuell ist sogar der Geruch mit beteiligt. Die Natur ist eben doch einzigartig und gibt auch nicht jedes Geheimnis preis. So ist bislang die Menschheit auf die Wirkung des Baldrian aus der Natur angewiesen. Welch genialer Schachzug der Natur!!

In der Küche findet die Pflanze auch Verwendung. Für einen Apfelgeschmack werden gerne Baldrianextrakte als Aromastoffe eingesetzt, überwiegend in Eis oder Gebäck. Junge Blätter eignen sich als Salat – ähnlich wie der Feldsalat, der ein Verwandter des Baldrian ist. Die Wurzel dient in indischen Gerichten und in Suppen oder Soßen als Gewürz.

Im Garten eignet sich Baldrian oder der Extrakt aus den Blüten und Blättern zur Beschleunigung der Verrottung im Kompost. Mit dem ersten Gießwasser im Frühjahr beschleunigt er die Bodenaktivität – sprich Regenwürmer werden in ihrer Aktivität angeregt.

### Für die Astrologen:

Baldrian ist mehreren Planeten zugeordnet. Dem **Merkur** wegen seiner aufrechten Gestalt, den Schirmblüten und den gefiederten Blättern und der **Venus** und dem **Mond** wegen der weißen Blütenfarbe und der beruhigenden Wirkung.

Das Wesen der Pflanze ist Erdung durch die Wurzel mit den vielen kleinen Nebenwürzelchen, die Signatur ist Spannung, weil der Stängel beim Abschneiden sehr schnell die Spannung verliert.

Marie-Luise Stettler



## Nährendes/Rezepte

### Kirchturmkost

Teil 7

Im September schüttet die Natur noch einmal ihr Füllhorn über uns aus und lässt uns in ihren Früchten schwelgen. Die Ernte wird eingebracht, die Weinlese hat begonnen und Vorräte werden angelegt. Was nicht bevorratet wird, ist zum sofortigen Verzehr bestimmt. Jetzt beginnt so langsam auch die Vorratshaltung für die kalte Jahreszeit. In diesem Monat ist die Herbst Tag- und Nachtgleiche, die das Ende der Erntezeit anzeigt.

Der Sommer zeigt sich noch einmal in seiner gesamten Größe. Jetzt sind Gurken und Zucchini reif. Die letzten Bohnen werden geerntet und auch die Tomatenernte neigt sich dem Ende entgegen. Was Ende des Monats an Tomaten nicht mehr rot geworden ist, kann auf dem Fensterbrett nachreifen oder grün eingemacht werden. Jetzt beginnt die Ernte der Zwiebeln. So langsam kommen Winterkürbisse wie Butternuss oder Muskatkürbisse zur Reife. Möhren, die jetzt geerntet werden, können in der Miete den Winter über eingelagert werden. An Kohl gibt es noch den letzten Brokkoli, Blumenkohl sind auch noch ein paar wenige im Garten. Wirsing, Rot- und Weißkohl haben jetzt besonders kräftige Blätter und eignen sich für deftige Gerichte. Die Saison der Rettiche neigt sich so langsam dem Ende entgegen, dafür dürfen wir uns am etwas schärferen Winterlauch und am Chinakohl erfreuen, die jetzt erntereif werden, und der Meerrettich bietet sich jetzt wieder an. Der Winterspinat gelangt auch so allmählich zu Reife. Er ist robuster als sein Bruder aus dem Frühjahr, hat aber auch mehr Oxalsäure. Fenchel kann immer noch geerntet werden.

An Obst haben wir die letzten Pfirsiche, Heidel- und Brombeeren auf dem Speiseplan. Dafür können wir die ersten Äpfel und Birnen ernten. Einheimische Weintrauben begleiten die Weinlese und die Quitten locken mit ihrer Süße, wenn auch nur in gekochtem Zustand. Zwetschgen, Mirabellen und Pflaumen wollen jetzt am besten frisch gegessen werden.

Was jetzt zu viel ist, eignet sich zum Einmachen für den Winter, sei es als süßsaure Variante wie bei Kürbissen oder Zwetschgen oder zum Einfrieren.



#### Blattspinat an Tagliatelle

##### Zutaten:

500 g Blattspinat  
1 EL Öl oder ein nussgroßes Stück Bratbutter  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Crème fraîche oder Frischkäse  
Pfeffer, Salz, Muskatnuss  
Geriebener Parmesan oder Pecorino

##### Zubereitung:

In einer großen Pfanne oder einem Wok wird das Öl erhitzt und darin die klein gewürfelte Zwiebel und der gequetschte Knoblauch angeschwitzt. Der gewaschene Spinat wird in Streifen geschnitten und portionsweise in die Pfanne gegeben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, wird die nächste Portion zugegeben. Sobald der ganze Spinat in der Pfanne und zusammengefallen ist, wird die Crème fraîche zugegeben, und mit Wasser eine sämige Soße daraus gekocht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und diese „Soße“ mit bissfest gekochten Tagliatelle anrichten. Die Teigwaren im Teller mit etwas geriebenem Käse bestreuen.

Die Zugabe von Muskatnuss dient, außer zur geschmacklichen Verbesserung, auch der Neutralisierung der im Spinat vorhandenen Oxalsäure.

\* \* \*





### Überbackener Fenchel

*Zutaten:*

4 große Fenchelknollen  
 1 ½ EL Butter  
 1 ½ EL Mehl  
 Fenchelkochwasser  
 ca. 100 ml Milch oder Sahne  
 2 Eigelb  
 50 g geriebener Gruyère  
 Salz, Muskatnuss

*Zubereitung:*

Die Fenchelknollen werden quer halbiert und in siedendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft zirka 15 Minuten gegart. Die gegarten Fenchelhälften legt man mit der Schnittfläche nach unten in eine gefettete Auflaufform.

Für die Béchamelsoße wird die Butter erhitzt und das Mehl darin angeschwitzt. Unter Rühren gibt man das Fenchelkochwasser zu, bis sich eine sämige Soße gebildet hat. Diese Soße wird mit Salz und Muskatnuss abgeschmeckt und dann lässt man sie etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Nach der Kochzeit gibt man das Eigelb, die Sahne und den Käse zu und vermischt alles gut. Die Soße sollte nun nicht mehr kochen, damit das Ei nicht gerinnt. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die fertige Soße wird über die Fenchelhälften gegossen und im Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten überbacken. Dazu kann man Salzkarotteln reichen.

\* \* \*



### Roher Zuchinisalat

*Zutaten:*

1 kleine Zwiebel  
 zwei kleine oder eine größere Zucchini,  
 fein geraffelt oder kleingewürfelt  
 2 EL weißer Balsamico  
 4 EL Distelöl  
 Salz, schwarzer Pfeffer  
 etwas Petersilie  
 1 EL Frischkäse  
 1 kleines Stückchen Paprika

*Zubereitung:*

Aus den Gewürzen, Essig, Öl, dem Frischkäse und der Petersilie eine Salatsoße mischen, die kleingewürfelte Zwiebel zugeben und die Zucchini direkt in die Soße raffeln. Den Salat mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Zucchiniestreifen und kleinen Paprikastückchen garnieren.

\* \* \*



### Essigzwetschgen

*Zutaten:*

2 kg reife Zwetschgen  
300 ml Essig  
500 ml Rotwein  
800 g Vollrohrzucker  
1 EL Lebkuchengewürz.

*Zubereitung:*

Essig, Wein, Zucker und Lebkuchengewürz aufkochen. Die Zwetschgen in den Sud geben und bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Die Zwetschgen mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und in Einmach- oder Schraubdeckelgläser füllen. Den Sud bei starker Hitze etwas einkochen lassen, kochendheiß über die Früchte gießen. Die Zwetschgen müssen ganz mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Sofort die Gläser verschließen und 3-4 Wochen ruhen lassen.

\* \* \*



### Rucola-Salat

*Zutaten:*

50 g Rucolablätter  
2 EL roter Balsamico  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Fein gehobelter Parmesan

*Zubereitung:*

Den Rucola waschen und etwas klein zupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Balsamico und das Olivenöl drüber gießen und am Schluss die gehobelten Parmesanscheibchen darauf legen.

*Marie-Luise Stettler*



## Nachdenkliches

### Weisheiten als Schlüssel zum wesentlichen Leben, oder „Aufdeckung ursprünglicher Wahrheiten“

Jeder von uns scheint zu wissen, was Weisheiten und Wahrheiten sind, wie sie sich darstellen, uns bewegen sowie beeinflussen. So leben wir heute in einer Welt und Zeit, wo wir geradezu mit Informationen und Nachrichten überflutet werden, die unsere Meinung bilden. Wir sind also gebildete Leutchen! So auch unsere Wahrheiten – sie sind gebildet. Und wie weise sind wir? Betrachten wir uns nun einmal unsere persönliche Meinungsbildung, dann werden wir alsbald feststellen können, sie besteht nur zu einem geringen Teil aus persönlichen Erfahrungen und zum größten Teil aus den Feldebene der Schul-, Berufs- und Nachrichtenmedien. Uns wird schon als Kind gesagt, die Erde sei eine im All frei schwebende Kugel mit einem festen Eisenkern, Magnetfeld und noch so allerlei. Doch das wissen wir nicht – das glauben wir, weil es so gelehrt wird. Oder haben Sie persönlich die Kugelform und alle diese wissenschaftlichen Darlegungen selbst erlebt, gesehen und erfahren? Und wer weiß, was sich im Inneren der Erde abspielt, wenn noch niemand soweit gekommen ist? Und was ist mit jenen, die berichten, die Erde sei ein Hohlkörper, ein Resonanzboden mit dem Schwingungsboden des Tones G? Und wenn die Erde nun tatsächlich ein Hohlkörper ist, was befindet sich darin? Also ist diese Wahrheit eine Glaubenssache und dagegen ist auch gar nichts einzuwenden, solange wir das logisch im Geiste nachvollziehen können.

So sind in der Tat alle unsere Wissensgebiete zuerst einmal so genannte „Glaubensfeldebene“ – zumindest jene, die wir lediglich nur glauben oder erahnen können. Da spielt die Sichtweise eine große Rolle, wie einmal ein großer Physiker sagte, wobei diese sich nach allen Richtungen von Spekulationen ausdehnen muss. Das heißt, jede Sichtweise darf nicht eingegrenzt oder spezifiziert werden, sondern muss sich ständig in einer Bewegung der Erweiterung befinden. Hier kommt die Metaphysik, die Sicht hinter das Physische zum Tragen.

Nun haben wir mittlerweile eine sowohl wissenschaftliche wie auch spirituelle Sichtweise angenommen, die dieser Dynamik widerspricht – man lehrt uns allen Ernstes, Sichtweisen unterlägen ebenfalls einem physikali-



schen Gesetz, und zwar dem Gesetz der Kausalität. Nur zwischen Ursache und Wirkung befände sich unsere rechte menschliche Sichtweise, sagt eine Wissenschaft. Und wieder eine andere behauptet, eine Sichtweise könne sowieso nur erst dann entstehen, wenn sich Ursache und Wirkung klar vor uns hinstellten. Was sagt uns das? Es sagt uns, die gängige Wissenschaft erschafft enorm viele Verwirrungen, Zweigstellen und Gedankenfilialen, worüber sie vergisst, dass gerade sie es ist, die die universellen Gesetzmäßigkeiten leugnet!

Kommen wir zurück zur Meinungsbildung, woraus sich heute unser Allgemeinwissen sogar messen lässt, und zwar im IQ-Test. Je mehr also ein Mensch sich allgemein bildet, desto höher lässt sich sein Intelligenzquotient bemessen. Und was wird da nun gemessen? Die Fülle des Erlernenen, das die Breite des Intellekts ausmacht! Deshalb sind auch viele Intelligenzbolzen ziemlich breit! Wir sollten eher sagen Intelligenzquantum, und das hat mit der Qualität nur wenig gemein.

Gehen wir nun einen Schritt weiter und definieren Meinungsbildung im wissenschaftlichen Sinne. Da heißt es: „Vorgang der aktiven Herausbildung eines Urteils bei einem Einzelnen oder einer Gruppe. Von großer Bedeutung sind dabei die Massenmedien und die Öffentlichkeitsarbeit von Institutionen und Unternehmen, aber auch Aussagen der Werbung sowie öffentliche und private Diskussionen; als Informationsquellen und Instrumente der gezielten Beeinflussung in bestimmte Richtungen“, so der Brockhaus! Das haut ganz schön rein – hm!? Also, was sagt man uns damit und vor allen Dingen, wer sagt uns das?

Nochmals – Vorgang der aktiven Herausbildung eines Urteils... Die Bildung eines Urteils. Dann kommen da

noch deutlich die Massenmedien und institutionellen Instrumente zur gezielten Beeinflussung in eine bestimmte Richtung... Wer also bestimmt instrumentell und über welche Infoquellen in wessen Richtung? Welche Instrumente, welche Quellen zu wessen Diensten? Wir sehen schon, dahinter steckt viel mehr als uns unsere Schulweisheiten zu sagen pflegen.

Lassen Sie sich nicht verwirren von meinen Worten – fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen, damit wir dann wenigstens schon zu zweit wären, innerhalb dieses Phänomens zu schwitzen. Doch noch ist alles sehr einfach.

Kommen wir zum Wissen, worauf wir alle enorm stolz sind und zeitlebens hinarbeiten, dieses zu sammeln, auf Teufel komm raus.

Wissen, so sagt das bibliographische Wissensinstitut, woraus wir alle die Gesetze zum Sammeln von Wissen erhalten: *„Wissen bedeutet 1., alle Kenntnisse (!) im Rahmen alltäglicher Handlungs- und Sachzusammenhänge (Alltagswissen); 2., im philosophischen Sinne die begründete und begründbare (rationale) Erkenntnis im Unterschied zur Vermutung und Meinung oder zum Glauben (!). Wissen kann primär durch zufällige (!) Beobachtung, durch systematische Erforschung (Experiment) oder ableitende Erkenntnis gewonnen werden, sekundär durch lernende Aneignung von Wissensstoff aus der bestehenden Wissenschaft.“*

Aber hoppla – jetzt wird's interessant! Wir verstehen zwar noch Bahnhof, aber gleich lassen wir den Zug abfahren. Wir gehen das der Reihe nach durch. Wissen entsteht also durch Erkenntnisse alltäglicher Abläufe – also aus Erfahrung. Das können wir so stehen lassen.

Die rationale Erkenntnis ist im Unterschied zur Vermutung, Meinung oder zum Glauben begründet, weil sie aus Erfahrungen heraus experimentell beweisbar sei. Demnach ist Meinung und Glauben nicht beweisbar, folglich irrational ... und dennoch werden wir zum gläubigen Meinungslehrling erzogen und belehrt und daraus wiederum neue Wissenschaftler gezüchtet!

Auch die Bezeichnung „Erforschung gleich Experiment“ ist soweit völlig stimmig, weil wir nämlich in fast allen schulwissenschaftlichen Disziplinen innerhalb der Forschung leider nur Experimente aufzuweisen haben und keine gesetzmäßig schlüssige Wissenschaft. Wir können also schon jetzt folgern, man macht uns generell etwas vor und zwar gezielt mit Wortkalauern, die einem die Hirnrinde zum Dampfen bringt. Man bildet uns innerhalb einer experimentellen Leichtgläubigkeit eine Allgemeinmeinung heraus, die auf einen ganz bestimmten Zweck abzielt. Wir müssten nun annehmen, wir werden zu ei-

ner bestimmten Wahrheit hin erzogen, und zwar allesamt gleichmäßig, global und per bürgerlichen Gesetzgebungen, die auf eine Kollektivierung hinweisen.

Wir müssen uns bei allem, was wir hören und erfahren, fragen, **wem dies dient**. Sind wir tatsächlich die alleinigen Nutznießer dieser Wissenschaften und Lehren oder sind diese dafür da, uns in eine bestimmte Richtung zu beeinflussen. Und wie wir bereits gehört haben, heißt es da ja auch ganz deutlich: „Beeinflussung in bestimmte Richtungen“. Wer von Ihnen kann mir nun sagen, welche Richtungen das sind – was sich dahinter verbirgt und was dieses „Was“ und „ES“ nun darstellt? ... Wer bestimmt letztendlich, wofür wir leben und lernen – welche Kanäle profitieren von der globalen Gleichschaltung allen Wissens und aller Meinungen, auch unsinnigen Inhalts?

Unser ganzes Leben ist darauf ausgerichtet, einem bestimmten Ziel zuzuarbeiten, ansonsten würden wir plan- und ziellos umherirren und nichts zustande bringen. Doch der Mensch will ja etwas für sich schaffen; er ist geradezu dafür angelegt, seine Spuren, Taten und Worte zu hinterlassen. Wenn nun durch Beeinflussung (Manipulation) alles nur noch darauf hinauszielt, diese Hinterlassenschaften zu kollektivieren, bricht eines Tages das Individuelle zusammen und Wahrheit wird das, was uns die Kollektivisten per Gesetz diktieren. Es wird dann nur noch eine Meinung, einen Glauben, eine Wahrheit und eine Wissenschaft geben – und zwar die des Herrschers und seiner Erfüllungsgehilfen! Dann ist es vorbei mit Sichtweisen, Freiheit und Spiritualität – dann hat das negative Kollektiv gewonnen, wovor uns seit unendlichen Zeiten alle alten Schriften und Offenbarungen warnen.

Nun gehe ich davon aus, bis hierhin sind Sie meiner Meinung – schließlich haben wir ja so unsere Allgemeinmeinungen ziemlich gut gelernt. Und bis hierher referieren andere Kollegen ebenfalls konform. Doch wir sind nicht zusammengelassen, um den Teufel weiterhin vor unseren Augen auszumalen. Der steht sowieso schon grinsend neben uns und wähnt sich gänzlich in Sicherheit, weil wir gar nicht mehr so schnell denken können, um ein Fitzelchen von ihm wahrzunehmen. Aber es gibt eine Möglichkeit, das teuflische System der menschlichen Kollektivierung zu überblicken. Wer nun meint, er blicke da sowieso schon vollends durch, der lasse sich sagen, wer hindurchblickt, sieht das zu Erblickende nicht. Das ist wie mit einer Glasscheibe – da blicken Sie zwar hindurch, nehmen aber deren Inhalt nicht wahr – stimmts!?

Wir wollen nicht durchblicken, sondern überblicken. Das Durchblicken überlassen wir den dafür geschulten Durch-

blickergurus. Wir sollten uns deshalb einen ersten Überblick verschaffen, was sich hinter dem zeitgeistigen Gebilde namens „Wahrheit“ verbirgt. Die Wahrheit ist gut verpackt in einem dicken Topf mit Deckel, den man uns vorhält als Motivation zu Lernbemühungen. Reinblicken lässt man uns aber nicht – dafür sind ausschließlich geschulte Wächter zuständig, die sich Wissenschaftsinstitut, Religionsführerschaft, Wirtschaftskonzern, Pharmazie und dergleichen mehr nennen. Deren ausgesuchte (ausgewählten) Assistenten, die wir heute als Ärzte, Direktoren, Politiker, Priester und Wissenschaftler bezeichnen, dürfen dann sagen, was sich eventuell und vielleicht in diesem Topf der Wahrheit befinden könnte. Und die Schulungszentren, angefangen von der Grundschule bis zu den Unis, fungieren dann als ausgefeilte Systematiken zur totalspekulativen Lehre einer Meinungsbildung vom undefinierbaren Inhalt!

Also, was wissen wir denn heute wirklich? Es sind doch nur Dinge, die man uns rhetorisch beibringt, die wir zu glauben haben und selber gar nicht beweisen können innerhalb einer so zugedeckelten Inhaltsverschleierung. Wie kann der Durchschnittsmensch wahrhaftiges Wissen erlangen, wenn ihm dafür keine Basis mehr zusteht? Nachhilfeunterricht? Und von wem, bitteschön?

Wir wissen inzwischen, die Esoterik bietet dafür auch nur bedingte Mittel und diese Sparte der Aufklärung ist bereits schon so infiltriert von selbsternannten Gurus und Winkeldenkern, dass man dieses Forum nur noch skeptisch betrachten kann. Mal abgesehen von den wenigen echten Wissenden. Und was ist mit den Aufklärungsschriften? Die klären auch nur das auf, was ihnen von verschiedenen Seiten bereits weit und breit als „aufgeklärt“ zugestanden wird. Zudem unterliegen sie vielfach einer zensierten Überwachung, so dass sie sich, wie literarisch gewohnt, in Wort und Schrift sehr bedeckt halten.

All das gehört zum Spiel unserer globalen Beeinflussung. Das System der Wahrheitsverschleierung funktioniert nahezu perfekt und hat sich so sehr in den Köpfen der Menschen festgesetzt, dass sogar die nach Wahrheit Suchenden davon unbewusst infiziert sind. Das zeigt sich vielfach in einem Unmut gegenüber freier Gedankenäußerungen eines Gegenübers oder in einer ständigen Kritikbereitschaft, wenn jemand das System der Wahrheitsvertuschung aufdecken möchte.

Weisheit als Schlüssel zum wesentlichen Leben, oder Aufdeckung ursprünglicher Wahrheiten ist das Thema hier. Dazu müssen wir allerdings einen Schritt weiter gehen, als nur über die Probleme eingangs erwähnter Pro-

blematiken zu reden. Wir müssen uns die Geschehnisse der Welt betrachten. Und wir müssen sie uns so betrachten, dass wir rasch begreifen, sie sind keine Geschehnisse einer göttlichen Vorherbestimmung oder einer Notwendigkeit. Der Mensch ist ein Lebewesen, das alles mittels Geist bewirkt – also plant und dann in die Tat umsetzt. Für alles schaffen wir uns zuerst einen gedanklichen Plan, dann zeichnen wir ihn auf, bauen gegebenenfalls ein Modell, berechnen (bei Bauwerken) die Statik und die Materialien und erstellen letztendlich den Gegenstand. Das nennt man objektive Kreativität, weil, man hat ja ein Objekt konstruiert. So funktioniert das bei allem und ob das Objekt dann gut oder schlecht ist, stellt sich immer erst hinterher im Gebrauch heraus. Und so funktioniert seit Jahrhunderten unsere Welt auf allen Ebenen – auf einem reinen Objektivismus, aus dem sich alle Wissenschaften hervorheben und worauf sie so ihre Naturgesetze festgelegt haben. Also, objektive Naturgesetze, gebaut aus materialistischer Gesetzgebung...

Früher war das einmal anders. Und darum soll es uns letztlich gehen. Nun sind die objektiven Naturgesetze nur die eine Hälfte aller Naturgesetze. Zuerst stehen die subjektiven Naturgesetze im Vordergrund – die Ideenwelten, woraus sich erst die Objektwelten ableiten lassen. Und das ist fast gänzlich in Vergessenheit geraten. Jede Idee entsteht aus sich selbst heraus und dieses Selbst hat der frühere Mensch zu benennen versucht – also erfand er dazu eine übergeordnete Instanz, woraus ihm die Einfälle (Ideen) zufallen. So entstanden Gottheiten und eine Hierarchie himmlischer Wesenheiten und Kräfte, wir nennen sie Engel, die im Einzelnen für diese oder jene Idee zuständig waren. In der Tat ist es allerdings wirklich so, dass es diese höheren Wesenskräfte gibt und in der Neuen Physik spricht man davon als den Feldebene und Dimensionen sowie den energetischen Quantenfeldern. Jede Erfindung ist also etwas, das uns aus den höheren Feldebene zum Finden vorgelegt wird – um es mal entmystifiziert darzustellen. Das kann aus lichten oder aus den dunklen, aus den konstruktiven oder destruktiven Feldebene geschehen. Das oberste universelle Gesetz, das so genannte Ur-Prinzip, das wir GOTT nennen und woraus alle Schöpfungen (Ideenwelten) entspringen, ist denn auch in allen alten Urwahrheiten als Ist- oder Seinsprinzip beschrieben und überliefert. Aus diesem Seinsprinzip entspringen weitere Prinzipien, die sich durch alle kosmischen Feldebene bis zu den Materieebene entfalten. Das ist ungefähr so, wie wenn Sie eine Taschenlampe einschalten und die Lichtquelle, die Birne, das Licht in unendlichen Strahlen verteilt. In der Quantenphysik spricht man davon als Unschärferelation oder Streuwirkung.

Nun unterliegen wir Menschen konstant diesen Wirkungen, die subjektiver, also geistiger Natur sind und woraus wir unsere Schlüsse ziehen. Das ist logisch, weil wir am unteren Ende der geisthierarchischen Kette stehen, also in der Materie existieren und uns auch so ausdrücken. Die Fülle von Eindrücken und Einfällen kennzeichnen unsere Kreativität, die sich in der Flora und Fauna nicht annähernd so umwälzend manifestiert. **Kein Lebewesen auf der Erde verändert sein Umfeld so ausgiebig, wie der Mensch.**

Darin sind wir uns einig. Nun kommen wir zum Phänomen der Dualität, das heißt, in der Materie zeigt sich alles paarweise, in Stereo könnte man fast sagen. Männlein/Weiblein; Hell/Dunkel; Einatmen/Ausatmen; Bewusstsein/Unterbewusstsein und so weiter. Hier finden wir auch die Antwort auf die Parabel vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse – wir können also frei entscheiden, was wir tun, haben aber dafür auch die Konsequenzen zu tragen. Jedoch gibt es zwischen den beiden Dualitätsgesetzen ein weiteres, das man uns heute mit allen Mitteln verschweigen will: Das Gesetz der Verbindung. In alten Schriften wird es Trinität genannt und wird heute als ein Gleichnis für Gottvater, Sohn und Heiliger Geist vorgestellt – als ein Etwas, das man angeblich nur dann noch empfangen kann, wenn es einem von einem auserwählten Meister zugestanden wird. Oder, wie die Kirche sagt, erst durch die Taufe erlangen wir die Erlaubnis, den Heiligen Geist empfangen zu können; aber nur dann, wenn wir dies und das und jenes befolgen und ohne zu hinterfragen blind glauben!

Wir sind aber grundsätzlich dreieinige Wesen, sobald wir die erste Zellteilung im Mutterleib mitmachen. Es ist das jungfräuliche Empfängnis zur Trinität und wir kommen als komplett fertige Trinitätswesen zur Welt. Wir haben also alle Anlagen eines „Kindes Gottes“, das uns Jesus schon vor knapp 2.000 Jahren in vielen Gleichnissen übermittelt hat. Das Christusgeistige liegt uns angelegt – war uns schon immer angelegt, längst vor der Zeit des Jesus. Wie er auch sagte, der Menschensohn sei seit Anbeginn aller Zeiten gewesen und wird immer sein. Das ist nicht auf IHN alleine bezogen, sondern auf jeden einzelnen Menschen. Damit ist die gesamte Menschheit gemeint, und zwar von Anbeginn dieser Idee an im ganzen Universum. Es ist witzig, dass dieses nur auserwählte Geistliche kopieren sollen! Immer wieder sorgen bestimmte Menschen und Gruppierungen dafür, dass der einzelne Mensch davon keinen Gebrauch machen kann. Einem erwachten Menschenwesen kann man keine weltlichen Vorschriften machen, man kann ihn nicht ausbeuten, versklaven und für dumm verkaufen, und er wird auch nichts Dahingehendes tun. Hier greift die Legende (heißt im Klartext: Das zu Lesende) von Luzifer, der die Menschen verführt zu seinen Untertanen, indem er ihnen vorgaukelt, er sei der wahre Herrscher der Welten und somit

auch über die Menschen. Einem Christumenschen (das ist der aufgeschlossene harmonisierte Menschengestalt) kann das Negativprinzip nichts anhaben – nur einem Menschen, der blind das glaubt, was ihm das Scheingöttliche verspricht. Und dieses Scheingöttliche hat alle Religionen der Welt infiltriert, sorgt dafür, dass heute fast alle Menschen in einem Glauben leben, das Richtige zu tun, indem sie sich gegenseitig die Köpfe einhauen.

Wenn wir also noch einmal kurz darauf zurückkommen, in welche bestimmte Richtung die Meinungsbildung zielt, können wir schon ein wenig erfassen, welche Figuren sich hinter der Weltpolitik bewegen; was diese veranlasst, unser freies Denken mit immer verrückteren Dingen zuzudecken.

Wir können aber viel freier denken in unserem kleinen Kreis hier. Stellen wir uns einfach mal vor, Engel sind reale Wesen, die sich sowohl sichtbar als auch unsichtbar durch das Universum bewegen können. Da gibt es sicher auch welche, die weniger gut drauf sind und uns Menschen alles neiden, was uns ausmacht – und zwar die seelische Kindschaft mit den lichtereren Gedanken-Welten, wohin sie nicht mehr gelangen. Diese gefallenen Engel, wie auch wir in die Materie gefallenen Menschen, haben eins gemeinsam: Den Wunsch nach Frieden und einem harmonischen Leben. Nur mit dem kleinen Unterschied, dass die gefallenen Engel, wir können auch Mentalitäten dazu sagen, uns das nicht zugestehen. Für sie sind wir mindere Kreaturen – sie sind die vermeintlich besseren und deshalb tun sie alles, um uns davon abzuhalten. Doch dabei sind sie so egoistisch und übersehen, dass sie dadurch auch keinen Deut weiterkommen!

Stellen wir uns einfach vor, die gefallenen Mentalitäten könnten ganz bestimmte außerirdische Abgesandte und Menschen benutzen, die eine dunkle Affinität zu ihnen aufweisen. Und die Außerirdischen tauchen immer wieder mal für eine gewisse Zeit bei uns auf, um unsere Behinderung aufrecht zu halten. Und es gibt lichtere Außerirdische, die uns gelegentlich helfen, wenn es gar zu wild zu werden droht. Ist ja nur so ein Gedankenspiel! Aber eins, das Vieles erklären kann!

Tja – so lässt es sich leichter erklären, warum sich auf unserer Erde zwei große Geheimgesellschaften seit über 5.000 Jahren etabliert haben, woraus sich viele Splitterorden entwickelten. Es sind zwei Dachgesellschaften, die nichts mit Religionsinstituten gemein haben, außer einem regen Gedankenaustausch. Die eine Großloge kümmert sich um exakte historische Aufzeichnungen und die andere um verschleiernde, wie wir sie heute allgemein vorge-

setzt bekommen. Dass sich nun fast ausschließlich nur die nebulöse Historie durchgesetzt hat, liegt an der Tatsache, dass der Schleierorden mit den größtmöglichen Beeinflussungsmethoden arbeitet und diese heißen nun eben Geld, Macht und Sieg über den Gegner. Und der Gegner ist wiederum nur der Mensch – völlig durchgeknallt!

Wenn wir wissen, dass mittlerweile global die Goldreserven geplündert und ganze Ländereien von unbekanntem Investoren aufgekauft werden, sollten wir uns fragen, wozu und wem dient das. Mit Gold lassen sich elektronische Leiterbahnen und bestimmte Nano-Techniken bedampfen und die Ländereien sind fast ausschließlich große Areale, die Firmen und Forschungsinstituten gehören, die weiträumig gesperrt sind. Es wird im großen Stil Forschung betrieben, doch bei Nachfrage stößt man auf eine Mauer des Schweigens und strengste Geheimhaltung haucht einem eisig entgegen. Man weiß von riesigen Erdumwälzungen, unterirdischen Anlagenbauten und brutalsten Sicherheitsvorkehrungen. Selbst Regierungsanfragen werden abgeschmettert mit „Internationaler Sicherheitsimmunität“ und man fragt sich, was ist so zu sichern, dass die eigene Regierung davon nichts erfahren darf? Wem dient das alles? Wer regiert hier wen?

Es ließe sich unendlich spekulieren und wir kämen keinen Schritt voran, nur mit der irdischen Ratio zu denken. Wir müssen auch gar nicht das ganze Spektrum der globalen Verwirrungstaktiken durchwühlen, weil wir die Antworten darauf seit langem lesen können. Und wir haben eine Befähigung, hinter allen Nachrichten, Berichterstattungen und Geschehnissen den Inhalt einer großen Wahrheit zu erfassen. Die Wahrheit, dass die irdische Menschheit bewusst davon abgehalten wird, sich selbstbewusst und selbstheilend zu kosmischen Menschen der Friedfertigkeit zu entwickeln, das heißt, selbstbestimmt zu leben! Dazu gehört als Allererstes das Wiedererlernen der eigenen, freien Meinung; das Erkennen von fremdgesteuerten Meinungen, die wir leichtfertig als unsere eigenen angenommen haben. Mittels unseres Gewissens können wir unschwer feststellen, welche Meinung falsch und durchdrungen von Gemeinheiten und Unmoral ist. Wir können weiterhin eruieren, ob wir eine Meinung nur deshalb vertreten, weil wir uns damit beim Gegenüber Liebling machen wollen, oder ob sie wirklich eine eigene ist. Die Meinung, Schuld an der ganzen Weltproblematik habe der Jude, der Islamit, der Christ oder dieser und jener, ist gleichbedeutend mit keiner eigenen. Oder hat einer von Ihnen tatsächlich derartig eigene Erfahrungen gesammelt, um das sagen zu können? Ich meine nicht, aus den Nachrichten, sondern aus eigenen Erfahrungen!? Erfahren wir nicht viel mehr solche Anschuldigungen gerade erst aus

den Medien?! Eine Meinung sollte immer urteilslos sein, eine neutrale Erkenntnis, die man selber durch Erfahrungen gelernt hat. Alles andere ist Fremdmeinung. **Wenn wir uns schon solidarisieren, dann sollten wir das in Mitmenschlichkeit tun und nicht in Unmenschlichkeit, dann machen wir auch weit weniger falsch.**

Ursprüngliche Wahrheiten sind in unserer heutigen Zeit vielfach ein Dorn im Auge vieler Artgenossen, die sich ihre einfallsslose Meinungsbildung bequem vor dem Fernseher holen und dabei glauben, sie machten Weltpolitik. Sie glauben alles, was sie sehen, hören, riechen und mit ihren fünf Sinnen fassen können, ohne dass sie dafür einen Finger krumm machen, weil es ihnen ja ein anderer vormachen wird. Warum sich um sich selbst kümmern, wenn es die Vorsorge per Versichertenkarte gibt – weshalb über die Ursache seiner Krankheiten nachdenken, wenn der Doktor dafür schon eine Pille hat – wieso überhaupt an sich selber glauben, wenn die anderen doch eh nur wieder behaupten, ich habe generell unrecht? Wer sind denn die „Anderen“?

Wir fragen uns täglich die sinnlosesten Dinge und merken gar nicht mehr, wo der Sinn im Denken liegt. Es fehlt nicht mehr viel, dann sitzen wir alle mit einem Chip im Kopf herum und warten auf die Befehle des großen Gurus, der uns alles abnimmt, einschließlich Würde und die Menschlichkeit. Wir brauchen aber keinen Guru und keinen Führer – wir brauchen Ansprech- und Gesprächspartner für unsere innersten Regungen, um wieder zu den ursprünglichen Wahrheiten der Menschwerdung zu gelangen. Wenn wir wieder unsere wahre Sinnlichkeit erlangt haben, können wir auf Anhieb falsch von echt, gut von böse, belebend von tödlich unterscheiden. Unsere wahre Evolution findet geistig statt und Bewusstseinsweiterung kann man nicht von einem konstruierten System eines Weisheitslehrers erlernen, sondern nur über die Bereitschaft, sich selber zu informieren, anstatt sich mit unangeforderten Informationen zuschütten zu lassen. **Und diese Selbstinformation finden wir in uns selber** – in der Bereitschaft eines herzlichen Gesprächs, bei dem man sich nicht als der willentlich Wissende in den Vordergrund stellt. Im Austausch seiner innersten Gefühle und in einem Herantasten an die alten Werte wie, Liebe, Frieden, Kreativität, in Klugheit und Selbstvertrauen.

*Alfons Jasinski*



## Buchvorstellung

# Meine wilde Pflanzenküche

von Meret Bissegger

**B**eim Fotografieren in der Nachbarschaft kam ich auch im Garten unserer neuen Nachbarn vorbei, wo sich ein Schwätzchen anbot. Wir sprachen – wie kann es anders sein, wenn ich am Fotografieren von Pflanzen bin – über Pflanzen und ihre Anwendung, unter anderem auch in der Küche. Meine Nachbarin erwähnte dabei das Buch von Meret Bissegger, was ich mir daraufhin auslieh, damit ich es genauer studieren kann. Ich habe so manches Kochbuch mit Wildpflanzen in meinem Besitz und war erst skeptisch, was es da wohl noch an Neuem zu finden gäbe. Doch das Buch hat mich absolut überzeugt:

Das vorliegende Buch – eigentlich handelt es sich eher um einen gut illustrierten Bildband mit vielen Informationen und mannigfaltigen Rezepten, ist ein Leckerbissen der besonderen Art. Auf rund 320 Seiten findet man etwa 60 Kurzportraits von Pflanzen und 130 Rezepte von Wildpflanzen. Da es sich um ein Kochbuch handelt, wird die Pflanze eher allgemein beschrieben, wie typischer Standort und Erkennungsmerkmale. Es gibt einen weiteren Abschnitt, der sich damit beschäftigt, wie und was von der Pflanze geerntet und verarbeitet wird und am Ende ist auch jeweils ein kurzer Abschnitt, der noch auf die Verwechslungsgefahren eingeht. Insgesamt eignen sich die Kurzportraits auch für interessierte Laien zum Auffinden der jeweiligen Pflanze. Trotzdem wäre ich persönlich deutlicher auf die Pflanzen eingegangen, die zur Verwechslung Anlass geben können, vor allem bei giftigen Kandidaten. Hier hätte ich deutliche Merkmale noch eher herausgestellt. In der Einführung zum Buch weist die Autorin jedoch ausdrücklich darauf hin, dass man nur Pflanzen sammeln sollte, bei denen man sich absolut sicher ist, ansonsten empfiehlt sie im Zweifelsfalle einen Kurs unter fachkundiger Anleitung zu besuchen. Die Autorin geht in ihrem Buch auf einzelne Pflanzen ein, beschreibt aber auch Pflanzenfamilien und ihre typischen Merkmale und – innerhalb dieser – dann wiederum einzelne Vertreter der Familien, jeweils mit mindestens einem Rezept. Diese Rezepte machen bei Lesen bereits Appetit und man hat das Gefühl, sogleich raus gehen zu wollen und mit der Ernte zu beginnen.

Für mich sehr ungewöhnlich und auch erwähnenswert ist die Ideenvielfalt der Autorin bei den Rezepten und bei den Pflanzen. So füllt sie z.B. die hohlen Stängel des japanischen Knöterich mit einer Ricottamischung und überbäckt sie wie Cannelloni. Sie verwendet Silberlinge und Robinienblüten, Goldrutenriebe, Gänsedistelblätter, aber auch die jungen Blätter der Winterlinde oder die

jungen Triebspitzen der Fichte. Zum Teil sind für mich bekannte Verwendungsarten enthalten, wie beim Giersch oder beim Veilchen, aber auch ganz neue Anregungen sind zu finden, wie Wald-Geißblatt, Klatschmohn oder Pestwurz.

Im Anhang befindet sich ein Glossar, in dem die häufigsten Ausdrücke – hauptsächlich bezogen auf das Küchenlatein – beschrieben sind.

Das Buch ist reich bebildert und es lässt sich auch durchaus wie ein Bildband verwenden, für solche Leser, die einfach nur schwelgen möchten. Hans-Peter Siffert hat die Bilder von den Pflanzen, den Gerichten und auch den Landschaften für das Buch wunderbar, farbenfroh und sehr plastisch fotografiert.

All dies rechtfertigt auch den Preis, der im hohen Niveau angesetzt ist. Ein Buch zum Verschenken – entweder sich selbst oder einem lieben Mitmenschen!! Es macht auf jeden Fall Freude und ist meiner Meinung nach mehr als empfehlenswert.

*Marie-Luise Stettler*



## Meine wilde Pflanzenküche

Meret Bissegger

AT-Verlag

ISBN: 978-3-03800-552-0



## Buchvorstellung

### Endloses Bewusstsein

von Pim van Lommel

Immer wenn sich Esoterik und Geisteswissenschaften treffen und austauschen, wird es spannend. Noch spannender wird es, wenn ein ausgewiesener Praktiker, wie der Kardiologe Pim van Lommel, Nahtoderfahrungen untersucht, über deren Ursache und Bedeutung sich die Geister schon seit langem scheiden.

Der Autor stolperte zuerst über Ungereimtheiten, die sich mit seinem schulmedizinischen Wissen nicht vereinbaren ließen. Neugierig geworden, untersuchte er seit 1986 wissenschaftlich-akribisch Nahtoderfahrungen der ihm anvertrauten Patienten und fand u.a. dabei heraus, dass das Bewusstsein nicht zwangsläufig an einen funktionierenden Körper gebunden sein muss.

Es werden die wesentlichsten Studien erwähnt und teilweise detailliert dargestellt – angefangen vom Ist-Zustand bis hin zu den Schlussfolgerungen. Der Stand der wissenschaftlichen Untersuchungen zu Nahtoderfahrungen wird beleuchtet – und dies weltweit.

Diese «Phänomene» sind schon seit langer Zeit bekannt, ihnen wurden jedoch nicht die Beachtung beigemessen, um deren Bedeutung in ihrer körperlichen UND spirituellen Tragweite zu erfassen.

Im Buch werden viele Fallbeispiele verwendet, um dem Leser die ganze Vielfalt an Erfahrungen der davon Betroffenen nahe zu bringen. Ganz deutlich wird auch dargestellt, dass anhand der Studien über Nahtoderlebnisse nicht nur eine so genannte Sonderfunktion des Gehirns dahintersteht, sondern gerade eine von den Funktionen des Gehirns unabhängige Bewusstseinerfahrung angenommen werden muss.

Es spielen z.B. räumliche Grenzen keine Rolle mehr, man kann Situationen und Erlebnisse aus Perspektiven sehen, die einem im «normalen» Zustand verschlossen bleiben (Patienten sahen sich z.B. selbst von oben – umgeben von den behandelnden Ärzten – und konnten verblüffende Details des Geschehens wiedergeben, was anhand ihres körperlichen Zustands eigentlich unmöglich erschien). Dieses Reflektieren gilt dabei sowohl für die geistigen als auch die räumlichen Dimensionen.

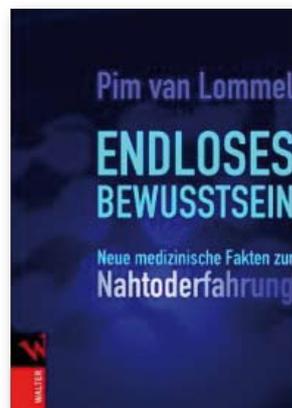
Im Anschluss ergaben sich für viele Patienten Bewusstseinerweiterungen, eine völlig neue Sicht auf das Leben und den Tod und ein Verlieren der Angst vor ihm. Für die meisten Menschen bedeuteten solche Erfahrungen eine Zäsur in ihrem Leben hin zu einer positiven und lebensbejahenden Entwicklung. Dabei spielte nicht nur eine Rolle, dass sie eine schwere Lebenskrise gemeistert hatten.

Als Arzt und Wissenschaftler stehen die Untersuchungen von Lommels natürlich auf einer festen Basis des materialistischen Ansatzes. Der Stand der heutigen Gehirnforschung wird dargestellt und seine Erfolge und Grenzen aufgezeigt. In der Folge gelangen aber seine Schlussfolgerungen bis hin zu den Erkenntnissen über eine «nicht-lokale Verschränkung des Bewusstseins» und er findet auch viele wissenschaftliche Beweise dafür. Im Klartext bedeutet dies, dass Bewusstsein nicht an ein einzelnes Wesen/das Gehirn eines Menschen gebunden ist, sondern vernetzt ist. Dies erinnert mich stark an Visionen des polnischen Science-Fiction-Schriftstellers Stanislaw Lem, der vor einem halben Jahrhundert bereits in seinen Romanen ansatzweise diese Ideen entwickelt hat. Desweiteren werden Ausflüge in die Quantenphysik unternommen, das Doppelspalt-Experiment erläutert, Hologramme beschrieben, Fragen zur DNA gestellt – kurzum – der Autor lässt kein Kapitel aus, was ein neugieriger Mensch an seiner Stelle auch tun würde.

Eine wichtige Grunderkenntnis des Buches ist die Kontinuität des Bewusstseins über den körperlichen individuellen Tod hinaus. Durch die streng wissenschaftliche Herangehensweise des Autors liefert er natürlich genau denjenigen Menschen, welche einem solchen Phänomen bisher mit Skepsis gegenüberstanden, Informationen und leistet damit einen wertvollen Beitrag, bis heute als «übersinnlich» abgewertete Erscheinungen auch den reinen «Verstandesmenschen» unter unseren Zeitgenossen zugänglich zu machen. Zitat einer Kundenrezension: „Skeptiker werden durch ein sehr dickes und teilweise extrem trocken aber dafür vielleicht um so glaubhafter fundiertes Werk geschleift.“

Als Hardcover zum vertretbaren Preis ist dieses Buch allemal eine Empfehlung wert.

*miraculix*



**Endloses Bewusstsein**  
*Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung*  
 Pim van Lommel  
 2009, PATMOS-Verlag  
 ISBN: 978-3-491-36022-8

## Ausstellungsvorstellung

### Umhüllendes und Sinnliches

**Zauberhafte Wolle gepaart mit Naturimpressionen auf Papier – Eine Gemeinschaftsausstellung der Textilgestalterin Christa Jasinski und der Fotografin Marie-Luise Stettler**

Zwei Frauen, zwei verschiedene künstlerische Ausdrucksweisen und doch haben beide etwas gemeinsam: Ihre große Liebe zur Natur und zu natürlichen Materialien. Die Eine hält fotografisch fest, was ihr Auge alles der Natur entnimmt – Dinge, die den meisten Menschen verborgen bleiben. Die Andere benutzt Materialien, die uns Pflanzen und Tiere schenken, um daraus Umhüllendes, Wärmendes und gestalterisch Schönes zu kreieren.



Nähen bedeutet für **Christa Jasinski** Kreativität bei der Gestaltung, handwerkliches Können und Liebe zu den Materialien, mit denen sie umgeht. Sie verarbeitet ausschließlich Naturstoffe – in erster Linie Wolle, aber auch Leinen und Hanf. All diese Stoffe gehören seit alters her in unseren Kulturkreis.

Sie fertigt nur Einzelstücke, die mit viel Liebe zum Detail, Freude und mannigfaltigen schöpferischen Ideen gestaltet werden. Einige Teile lehnen sich an traditionelle Trachten an, andere sind eine Huldigung an unsere sachlichere Zeit, wobei auch hier stets spielerische Akzente gesetzt werden.

In der Ausstellung finden Sie neben Jacken, Westen, Mützen und Hüten, auch handgehäkelte Schals und die zu den Kleidungsstücken passenden Taschen. Textile Wandbehänge – ein weiterer Bereich, wo die Künstlerin ihre Kreativität auslebt – runden die Ausstellung ab.



\* \* \*



**Marie-Luise Stettler** hat mit 14 Jahren ihre erste Kamera geschenkt bekommen. Fortan war nichts mehr vor ihrem Objektiv sicher. Sie fotografierte mit Vorliebe Dinge, die sonst im Leben eher untergehen. Ihr Blick suchte und sucht immer noch ungewöhnliche Szenen und Details. Es gibt eine „Wunschliste“, was sie noch alles vor der Linse haben möchte, ab und zu gibt es auch bezaubernden „Abfall“ bei Fotoexkursionen. Soll heißen: Bilder, die nicht geplant waren, aber so »en passant« abgefallen sind, beim Spaziergang in der Natur.

Heute – bedingt durch ihr Interesse an Pflanzen, die sie ihren Lesern möglichst detailgenau zeigen möchte – kommen immer wieder Perspektiven aufs Papier, die dem Auge ansonsten verborgen bleiben. Sie geht meist ganz nah ran, aber es gibt auch Aufnahmen, die den Horizont im Dunst verschwinden lassen. Sie lernt immer noch dazu, probiert Neues aus und staunt über die Möglichkeiten. Ein paar Eindrücke können Sie in der Ausstellung gewinnen. Es gibt Bilder in unterschiedlichen Formaten, aus den verschiedensten Perspektiven, aus jeder Jahreszeit und mit diversen Motiven. Lassen Sie sich verzaubern!!



**Ausstellungseröffnung:**

**Wann:** 21. September 2012 ab 19.00 Uhr

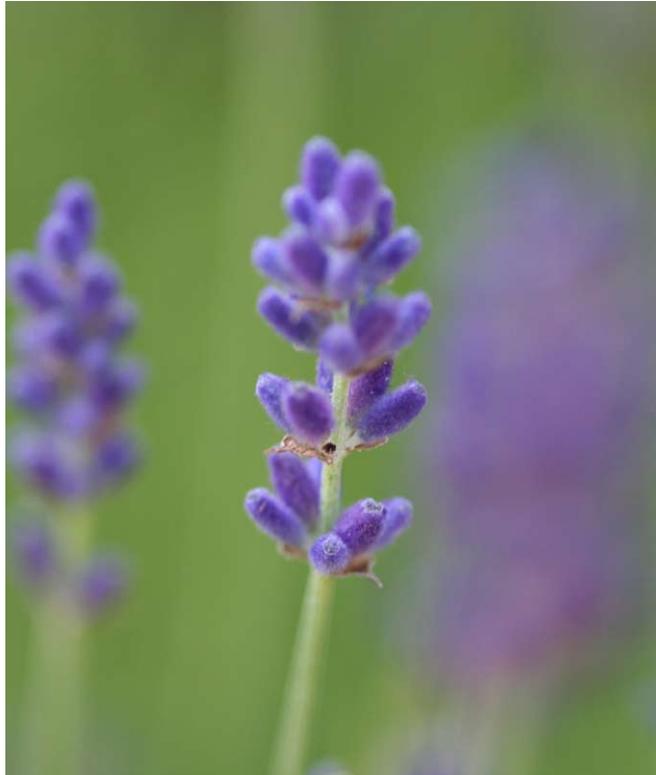
**Wo:** Kultur-Café-Original, Wettenhausen

**Adresse:**

Dossenberger Str. 47, 89358 Kammeltal

Die Ausstellung kann während der Öffnungszeiten des Café-Original besichtigt werden:

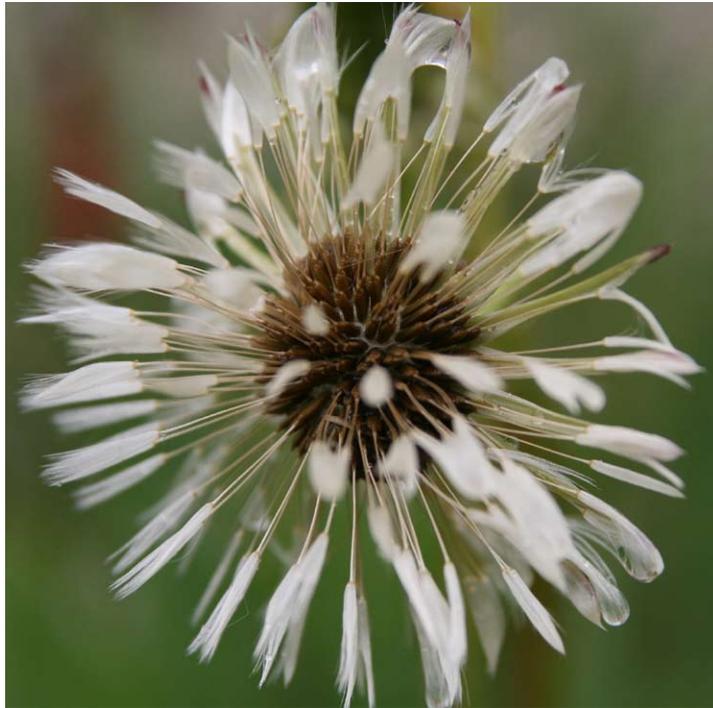
Do - So: 14-18 Uhr  
und nach Absprache



„Lavendelblüte“  
Foto: Marie-Luise Stettler, 2008



„Raureif“  
Foto: Marie-Luise Stettler, 2009



„Pusteblume“  
Foto: Marie-Luise Stettler, 2010



„Admiral“  
Foto: Michael Marschhauser, 2010

## Spirituelles

### Protokolle der Menschen über Engel

Eine Studie über die Definition „Engel“, Teil 12

In dieser Geschichte geht es um einen Pressemitarbeiter, der seit geraumer Zeit im Phänomen „Massenmanipulation“ recherchiert und dabei selbst von seinen Kollegen angegriffen sowie diskriminiert wird. Da sich dieser Pressemitarbeiter nicht beeinflussen ließ und lässt, hat man versucht, seine Recherchenergebnisse zu unterschlagen, bzw., sie als hirnrissig zu verreißen. Auch findet er bis dato keinen Verleger, der seine Ergebnisse und Erkenntnisse veröffentlicht – sie seien einfach zu anschuldigend sowie schädlich für das Ansehen der Medienlandschaften.

Da ich besagten Pressemitarbeiter kenne – der übrigens seit einiger Zeit als freier Publizist arbeitet – und ich einige seiner Erkenntnisse auch selber gemacht habe, möchte ich an dieser Stelle sein prägnantestes Erlebnis innerhalb seiner Recherchen aufnehmen. Ursprünglich wollte er in meiner Engelstudie nicht mitmachen, weil sie ihm zu schlicht oder zu „geistlich“ erschien. Doch nachdem er einige meiner Zuschriften gelesen hat, kam er zu der Überzeugung, dass die meisten der Zuschriften tatsächlich von Menschen stammen, die mehr als nur einen gewöhnlichen Durchblick im Leben haben. Die Erkenntnis, dass sich darunter einige Akademiker und sogar Wissenschaftler befinden, gab den Ausschlag zu seiner Definition von Engeln!

Im Grunde ist Peter ein neugieriger und interessierter Mensch und kam zum Schreiben, weil er überzeugt war, darin seine Berufung zu finden. Diese kam dann aber ganz anders als er es sich anfänglich gedachte hatte. So glaubte er anfangs, er könne innerhalb der Wahrheitsfindung seinen wesentlichen Beitrag an seinen Mitmenschen leisten, indem er ihnen hoffnungsfrohe und positive Nachrichten aus aller Welt darlegen würde. So nach und nach musste er feststellen, dass seine Reportagen und Publikationen von Redakteuren und Rezensoren systematisch der positiven Inhalte beraubt wurden; es blieben relativ „neutrale“ und nichtssagende Berichte über, die eher dazu geeignet schienen, den Lesern jegliche Hoffnung im positiven Agieren zu nehmen.

Für einige Reportagen erhielt er sogar Warnungen von Vorgesetzten und klare Absagen, die Inhalte wahrheitsgetreu der Leserschaft zu übermitteln. Eine Kernaussage hat ihn denn auch immer wieder verblüfft – man

wolle keine positiven Nachrichten, sondern negative; schließlich sei das Nachrichtenmedium das größte Unterhaltungsmedium und könne nur in Sensationslust dargebracht werden. Der Bürger möchte schockiert werden und keine Heilsgeschichten offeriert bekommen!

Über die Jahre musste dieser Pressemitarbeiter erleben, wie manipuliert und künstlich aufbereitet sämtliche Berichte in den Druck gingen. Deshalb kündigte er seinem großen Zeitungsverlag „der tausend Lügen“, wie er ihn heute bezeichnet, und arbeitet seither als freier Publizist. Seine Berichte, die heute erscheinen, sind durchtränkt mit positiven Sequenzen, aber auch mit wahrhaftigen Aufklärungen, wie wir Menschen getäuscht und konstant über die Massenmedien gedemütigt und gehirngewaschen werden. Trotz alledem ist er ein allgemein positiv denkender Mensch geblieben. Wer ihn kennen lernt, erfährt schnell seine persönliche Devise: Das Leben ist ein lichter Akt Gottes.

\* \* \*

08/09/2005 – Augsburg.

Von Peter Vosgerau. (Name „etwas“ geändert)

Lieber Alf,

alles zusammengenommen, haben wir beide sicherlich viele Wochen unentwegt diskutiert. Bei unserem letzten Treffen von vor einer knappen Woche sprachen wir über Deine derzeitige Engelstudie und Du hast mich einige Auszüge und Zuschriften lesen lassen. Ich muss gestehen, das hat mich überzeugt – Deine Studie scheint mir eine sehr gute Sache zu sein und angereichert mit vielen positiven Aspekten, die wir zum Leben dringend benötigen.

Da wir Menschen allgemein innerhalb einer Norm von Ethik, Moral und Integrität ein Recht anstatt Glück suchen, verurteilen wir sogar einen Bruder, wenn wir glauben recht zu haben. Wollen wir denn immer nur recht haben oder nicht vielmehr ein Anrecht auf Glück unser Eigen nennen?

Wir suchen nach Schuld in anderen Menschen und stärken so nur eine Wahrnehmung von Unglück. Würden wir unsere Wahrnehmungsfähigkeiten nicht als „Polizisten des Universums“ verwenden, könnten wir zu „Publizisten Gottes“ werden und SEINE Inhalte zu unserem zweiten Ich gestalten. Unsere Wahrnehmung von Schuld und Sühne trägt nur dazu bei, dass der andere Mensch in ihr stecken bleibt und sich selber nicht korrigieren kann. In der Vergebung von Schuld liegt ein selektives Erinnern,





durch eine bewusste Entscheidung, uns an nur positiv-liebevolle Gedanken zu erinnern und uns von allen ängstlichen Gedanken zu trennen.

Es handelt sich immer um die Arroganz eines Menschen, der sich für besser als sein Gegenüber hält und glaubt, dieses bestrafen zu müssen. In Wirklichkeit ist das eine pure und geschickte Ablenkung von eigenen Unfähigkeiten und Fehlern, die wir dann auch noch einem Gegenüber als dessen Charakterzüge suggerieren.

Das ist falsche Wahrnehmung – Arroganz des Ego!

In meiner Zeit als Gerichtsreporter musste ich immer wieder feststellen, wie leicht es ist, jemanden zu beschuldigen und wie schwer, sich davon wieder reinzuwaschen – respektive, demjenigen zu vergeben, falls die Anschuldigungen zutreffen. Es gab da mal einen Fall, wo ein junger Mann wegen Vergewaltigung vor Gericht stand, eine junge Frau ihn angezeigt hatte und es deshalb zum Volksinteresse im Sinne einer Ankla-

ge kam. Der junge Mann beteuerte seine Unschuld; die junge Frau beteuerte seine Schuld. Beweise, wie ärztliche Untersuchungen oder Gutachten gab es keine, weil der „Fall“ länger zurücklag. Es stand Aussage gegen Aussage.

Der Umstand, dass der junge Mann vor einigen Jahren wegen Fahrens ohne Führerschein zu einer Geldstrafe verurteilt wurde, machte ihn deshalb „fähig zu der Schandtat Vergewaltigung“, wie das der damalige Staatsanwalt brutal anmerkte. Im Verlaufe der Verhandlung beobachtete ich sowohl den Angeklagten als auch die Klägerin und stellte fest, dass beide Sequenzen von Schuldgefühlen aufwiesen. Das erschien mir seltsam – nicht jedoch der Staatsanwaltschaft und dem Publikum, das den jungen Mann bereits zur „Kastration“ freigegeben hat!

Man gab mir die Gelegenheit, beide jungen Leute unabhängig voneinander zu befragen, wobei ich bald erkannte, dass mir gewisse Tathergangsfragen einfach

nicht gestattet wurden. Immer, wenn ich zum Kern einer Frage stieß, wurde ich von den Anwälten ermahnt, es sei Sache des Gerichts und meine Fragen würden nur der Wahrheitsfindung im Wege stehen.

Ich suchte Verwandte und Freunde beider Parteien auf und machte auch hier eine verblüffende Feststellung – der junge Mann war allseits bereits verurteilt; man traute ihm nichts Gutes zu, weil er einmal als Jugendlicher gefehlt hatte.

Am Tage vor der Urteilsverkündung versuchte ich mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln, die tatsächliche Wahrheit herauszufinden und stieß dabei auf eine Mauer von Arroganz, Gewaltbereitschaft und Hass – auf mich, der es wagt, diesem Verbrecher irgendwie zu helfen! Aber da ich nicht locker ließ, erfuhr ich von der Mutter der angeblich Vergewaltigten, der junge Mann habe ihre Tochter wiederholt abblitzen lassen und keinerlei Interesse an ihr gezeigt. Warum er das vor Gericht nicht aussagte, war mir ein Rätsel. Da ich die Mutter der jungen Frau überreden konnte, dies vor Gericht auszusagen – was ja hieß, gegen ihre Tochter auszusagen – und mir erlaubte, mein Tonband mitlaufen zu lassen, erfuhr ich so Einiges über diese beiden unglücklichen jungen Menschen.

In der Nacht saß ich noch lange in meinem Wintergarten und grübelte nach, wie ich mich in den Prozess eingeben konnte, ohne als Außenstehender abgewiesen zu werden. Da kam mir eine total verrückte Idee und ich hatte das Gefühl als stünde ein unsichtbares Wesen neben mir und flüsterte mir zu, wie ich die Wahrheit vor Gericht bringen könne!

Also ging ich gegen 23 Uhr in die Stammkneipe des jungen Mannes und fragte Wirt, Bedienungen und Freunde von ihm über das Verhältnis zu diesem Mädchen. Je mehr ich fragte, desto aggressiver wurden einige Leute. Zudem erfuhr ich, der junge Mann sei so arrogant, sich einem allseits beliebten Mädchen zu verweigern, wonach sich manche die Finger bis zu den Schultern ablecken würden. „Der meint, er ist was Besseres“, oder „Wenn einer so arrogant und blöde ist, gehört ihm nichts anderes als der Knast“, donnerte es mir entgegen.

In dieser Atmosphäre erspürte ich plötzlich das Phänomen der Massenhysterie und der Zerstörungsgier gegenüber einem Menschen, der bedächtiger und vielleicht tiefgründiger ist als diese sogenannten „Freunde“.

Urplötzlich brach aus einem Mann völlig unbeherrscht hervor: „Wir sorgen hier nur für ausgleichende Gerechtigkeit – der Typ soll schmoren, weil er nie mit uns mitmacht!“.

„Was macht er nie mit?“, fragte ich.

„Der ist immer so erhaben und jederzeit so vernünftig – außerdem meint er doch tatsächlich, er würde nur mit einer Frau eine Beziehung eingehen, die sowohl wesentlich anständig als auch in einer gesunden Selbstbeherrschung lebe“, erwiderte der Mann gehässig. „Bloß so Herumvögeln sei nicht sein Ding!“.

„Und was ist daran so falsch“, fragte ich irritiert.

„Ach – der ist doch total bescheuert und glaubt an eine göttliche Vorsehung und an all den Kram! Ich weiß aber, dass in unserer Welt die Vorsehung lediglich für Schlappschwänze und Scheinheilige existiert – und solche Typen haben eine Strafe verdient“, konstatierte dieser gehässige Mann fast schon geifernd.

Als man mir Schläge androhte, verließ ich das Lokal wieder und begab mich schnell nach Hause. Ich hörte das Band ab, das ich heimlich mitlaufen lassen hatte und es schauderte mir.

In der Nacht war nicht mehr an Schlaf zu denken und immer wieder schien eine innere Stimme zu mir zu sprechen, es läge nun nur noch an mir, den jungen Mann vor einem eventuellen Fehlurteil zu bewahren. Also rief ich gegen 6 Uhr früh einen Freund an, schilderte ihm die Sachlage und er meinte, wenn ich mich nun einmische, könne auch mir daraus Schaden entstehen – ich solle lieber die Finger davon lassen und meine Story schreiben!

Um 9 Uhr 30 begann der letzte Prozesstag. Eine Stunde vorher drückte ich ein Gespräch mit dem Staatsanwalt durch, nicht ohne ihn bedrohen zu müssen, dass ich ihn in dem Medien zerreiße, wenn er Beweismittel in diesem Falle unterschlage.

Mir war sehr mulmig zumute und ich schalt mich einmal als einen großen Narren – all das könnte mich meinen Job kosten, wenn ich mich letztendlich irre.

Nachdem der Staatsanwalt mein Beweismaterial überflogen hatte, meinte dieser kopfschüttelnd: „Wenn das stimmt, warum spricht der Kerl dann nicht? Warum hilft ihm nicht einmal jemand aus seiner eigenen Familie?“

„Ich glaube, der junge Mann ist innerlich so verzweifelt, dass er gar nicht mehr an Gerechtigkeit glaubt. Und wenn er unschuldig verurteilt wird, ist dieser Mann für sein gesamtes Leben zerstört – wenn nicht sogar erst dadurch zu späteren Racheverbrechen vorprogrammiert“, warf ich ein.

„Nun – Sie haben Gerichtserfahrung“, gestand mir der Staatsanwalt zu. „Ich werde die Beweisaufnahme neu



formulieren und spreche dies mit dem Vorsitzenden ab – mehr kann ich Ihnen nicht zugestehen“.

Mit einer Verspätung von 20 Minuten begann der letzte Prozesstag und die Staatsanwaltschaft zog nun alle Register aus meinen Recherchen – die sie natürlich so nicht offenbarte – und holte die Mutter des Mädchens in den Zeugenstand.

Innerhalb von 2 Stunden klärte sich alles auf. Der junge Mann bekam, als er bemerkte, dass ihm die Staatsanwaltschaft und das Gericht nun Glauben schenkte, seine Selbstsicherheit zurück und schilderte sein monatelanges Leid. Kurzum, das Mädchen war so verrückt nach ihm, dass es sich in einen Wahn steigerte, ihn zu vernichten, wenn er nicht ihr Ehemann werden würde. Und gewisse „Freunde“ des jungen Mannes unterstützten sie, in der Annahme, dass einer von ihnen bei ihr landen könnte, wenn der vermeintliche Günstling endgültig weg vom Fenster sei.

Es gab einen glatten Freispruch.

Das Fatale daran jedoch war, dass sein eigener Vater im Anschluss meinte, der Name seiner Familie sei durch seinen Sohn beschmutzt – trotz Unschuld habe sich sein Sohn der Ehrverletzung schuldig gemacht und solle sich zum Teufel scheren!

Der ehemalige Arbeitgeber beharrte auch auf der Kündigung – er könne keinen der Vergewaltigung angeklagten Mitarbeiter in seiner Firma dulden, selbst wenn dieser unschuldig sei. Das Mädchen, das nun selber eine Anklage zu erwarten hatte, benahm sich wie eine Furie und drohte dem begehrten Mann, sie würde nicht eher ruhen, bis er seine Strafe erhielt. Der junge Mann jedoch zeigte nun seine wahre Größe. Er ging stolzen Hauptes aus dem Gerichtsgebäude und gab den Journalisten immer nur die eine Antwort: „Ich vergebe allen Beteiligten. Mir hat mein Glaube und mein Schutzengel geholfen und an mir ist keine Schmach“.

Einige Wochen später erhielt ich einen langen Brief des jungen Mannes, der über die Staatsanwaltschaft erfahren hatte, dass ich den Stein zum Freispruch ins Rollen gebracht habe. Darin bezeichnete er mich als den Menschen, den sein Schutzengel nahm, um ihn von der Schande reinzuwaschen. So gesehen sei ich mit dem Geist eines göttlichen Wesens in eine „Engelsymbiose“ gelangt, um Schuld und Vergebung zu manifestieren. Alleine das zeige ihm auf, dass es immer Menschen gibt, die das Wesen der göttlichen Liebe verstünden und darin ihren Weg bestünden.

Dieser Fall war es auch, der mich nach einigen Monaten bewog, mein Berufsleben zu überdenken. Zu sehr war ich mit dem kosmischen Gesetz der Wahrhaftigkeit in Berührung gekommen; zu sehr wurde ich von dem jungen Mann beeindruckt, der grundsätzlich glaubte und auch wusste, dass ihm sein Schutzengel die Rettung schicken würde.

Heute lebt dieser Mann in Österreich, hat seine stimmige Ehefrau gefunden und arbeitet in einem sozialen Beruf. Er ist nach wie vor überzeugt, dass es sich jeder Mensch selber macht, wie er lebt und was er erlebt. Und, dass jeder Mensch im Grunde seines Daseins auch die Vergebung seiner Sünden selbst erarbeiten muss.

„Wer grollt, greift Gottes und des Menschen Heilsplan an – das lassen die Engel nicht so ohne Weiteres zu“, erklärte er mir bei einem nachfolgenden Treffen unter vier Augen. „Es ist die Kraft Gottes, die durchs Universum strahlt und die wir wieder lernen müssen, für uns einzufangen, anzufassen. Und wie wir diese Kräfte und Mächte auch bezeichnen mögen – für mich ist die Metapher „Schutzengel“ regelrecht existent“.

Peter Vosgerau, Augsburg.

*Alfons Jasinski*



Satire

Willis wahre Weisheiten

*Willi ist ein etwas fauler Mensch, der nur etwas macht, wenn es unbedingt notwendig ist. Er isst für sein Leben gern, aber nur richtig gute leckere Sachen – kein Fast-food. Er ist ein Beobachter des Menschlichen – das ist eine seiner Lieblingsbeschäftigungen! Und er ist liebevoll, aber er hat dabei den Stachel des Skorpions, der aufdeckt...*



Ich darf mich wahrscheinlich bald nicht mehr der Lehrerin bis auf 20 Meter nähern, habe ich das Gefühl, weil sie nach der Unterredung in höchstem Grade empört meinte, so alte Knacker wie ich würden mehr pädagogische Konzepte stören als die Wissenschaft das jemals untersucht hätte...

Also, mir sind die pädagogischen Konzepte völlig egal, wenn sie solche Höhenflüge der Phantasie ausschließen. Was mich aber verwundert ist, dass es tatsächlich noch immer Lehrkräfte gibt, die weder Humor noch die nötige Intelligenz besitzen, unsere Kinder klug zu unterrichten. Ich dachte, die wären mit der Generation meiner Kinder ausgestorben...

Eins hat mir die ganze Angelegenheit allerdings gezeigt: Der GartenWEden braucht sich um einen Willy-Nachwuchs keine Sorgen zu machen – ich Sorge schon dafür, dass nach mir die kleine Apokalypse für manche Zeitgeister erhalten bleibt.

Euer Willi



Vor einigen Wochen wurde ich vom 10-jährigen Enkel eines Freundes gefragt, warum es denn nur vier Haupthimmelsrichtungen gäbe und nicht, sagen wir mal fünfzehn. Da habe ich ihm einfach gesagt, wir Menschen hätten zwei Arme und zwei Beine, das ergäbe vier und deshalb auch vier Himmelsrichtungen. Das hat der erst mal geschluckt. Aber leider nicht seine Deutschlehrerin. Die hat seinen Aufsatz (bei mir) mokiert, denn er hat meine Darstellungen so aufgenommen, wie ich sie ihm erklärt habe. Und nicht nur das – er hat diese Idee noch viel bedeutender mit enormer Phantasie ausgearbeitet und die Zwischenhimmelsrichtungen (wir z.B. Südwest) verglichen mit den zwischenmenschlichen Beziehungen der Menschen. Heraus kam ein fast schon philosophisches Werk mit psychoanalytischem Charakter. Zumindest ist das meine Meinung – die sich leider mit der seiner Lehrerin nicht deckt. Sie meint, man dürfe einem Kind nicht solche Sachen erzählen, sonst nähmen sie diese auch noch ernst. Daraufhin folgte eine halbstündige Diskussion zwischen der Lehrerin und mir, wobei sie am Ende entnervt festzustellen schien, man könne doch das menschliche Verhalten und Zusammenleben nicht nach den vier Himmelsrichtungen ausrichten, sondern müsse gerade hier pädagogisch mit Feingefühl vorgehen. „Werte Frau, hier ging es doch um einen Aufsatz, um die menschliche Phantasie anzuregen – oder irre ich mich?“, warf ich ein. Sie gab mir recht. „Dann erwarten Sie von einem Zehnjährigen eine pädagogisch wertvolle Analyse? Wem fehlt hier letztlich das Feingefühl?“, wagte ich grinsend einzuwerfen. Und ich erklärte ihr nun stichhaltig, dass das Zwischenmenschliche im Leben und Wirken der Menschen sehr wohl innerhalb aller vier Himmelsrichtungen verläuft. Außer, man lebe über den Wolken – dann ginge es allerdings senkrecht nach oben, was sicherlich ein Thema für einen neuen Aufsatz sein könnte, so im Sinne vom Wolkenkuckucksheim.

# Garten **W** Eden

**Das wedische Magazin / 44. Ausgabe / September 2012**

Wir freuen uns schon auf die 45. Ausgabe des GartenWeden im Oktober 2012.



Die Druckausgabe des Garten Weden wird realisiert  
mit freundlicher Unterstützung von

**gerd.krautmacher**  
Druckvorstufe & Digitaldruck

 082 81.3047  [gerd@krautmac.de](mailto:gerd@krautmac.de)