

• Intuitionsschulung einmal ganz anders •



Die Intuition weiß alles, denn sie wird direkt aus höchsten Quellen gespeist. Das Problem vieler Menschen ist ein mangelhafter Anschluss, der oft die Verbindung blockiert. Erst wenn der Schlüssel exakt ins Schloss hineinpasst, können wir die Eingangstür entriegeln - - und bekommen Zugang zu einer anderen Welt. Es geht um eine perfekte Verbindung! Sie erst ermöglicht uns, Auskunft zu allen wesentlichen Lebensfragen einzuholen.

Ich erinnere mich noch daran, wie ich als kleiner Junge einmal wissen wollte, wie hoch der Eiffelturm denn eigentlich sei. Niemand konnte es mir sagen, und so überlegte ich hin und her, her und hin - bis mir blitzartig eine Idee kam: »*die Auskunft!*« Doch bevor ich zur Tat schreiten konnte, wurde ich von meinen Eltern über die begrenzten Möglichkeiten der Telefonauskunft in Kenntnis gesetzt, so dass ich sehr enttäuscht war. Was war das für eine Auskunft, die nichts wusste außer Telefonnummern? Tief in mir ahnte ich wohl damals schon, dass es da irgendwo etwas geben müsse, eine Art Instanz, die *alles* weiß. Heute haben wir Google. Google weiß sehr viel. Doch die Intuition weiß mehr.

Nur ein quietschendes Rad wird geölt, und nur dem, der anklopft, wird auch aufgetan. Wir müssen mit der Intuition kommunizieren, ihr die richtigen Fragen stellen, und uns immer wieder vom Lärm der Welt zurückziehen; denn nur, wenn wir die Stille suchen, entgehen wir der Gefahr, die feine Stimme der Intuition zu überhören. Jede Entscheidung, und sei sie noch so klein, können wir intuitiv fragend und bittend überprüfen: „*was sollte ich jetzt wirklich tun?*“. Die interessanteste Frage aber ist und bleibt seit jeher die nach dem „*wer bin ich?*“ - denn das größte Rätsel ist der Mensch am Ende für sich selbst.

(Umlaute bitte als Doppellaute wie z.B. „ae“ eingeben)

Intuitive Menschen sind oft ausgeprägt musikalische Menschen. Das liegt mit Sicherheit daran, dass die Intuition Merkmale aufweist, die der Musik sehr ähnlich sind. Sie sind beide der materiellen Welt enthoben, in dem Sinne, dass sie nicht an Raum und Zeit gebunden sind, und sie erreichen uns beide nur auf der gefühlsmäßigen Ebene. Ausschließlich im *Hier und Jetzt* vermögen sie sich uns mitzuteilen - doch nur, wenn wir auch wirklich hinhören, und das will gelernt sein. Wozu haben wir denn Kunst und Kultur im Übermaß?

Mit Fleiß und Ausdauer kann jeder Mensch die Liebe zur Musik entwickeln, und sie wird es ihm reichlich danken - mit einer Intensivierung seiner gesamten Gefühlswelt. Und so wird eines Tages jedes Erdenkind befähigt sein, seine eigenen Empfindungen musikalisch adäquat zum Ausdruck zu bringen. Ist wahrhaft empfundene Musik nicht immer ein getreues Spiegelbild der Seele? Freude und Leid, Elend und Glück, ja alles, was ein irdisches Seelenleben ausmacht, formt auch die flüchtigen Gebilde unserer Fantasie; doch ein Kunstwerk kann erst dann entstehen, wenn sich diese flüchtigen Gebilde, vom schöpferischen Ausdruckswillen eines zielstrebigem Künstlers gebändigt, dauerhaft manifestieren. Schöpfertum in ihrer höchsten Entwicklungsstufe erweitert die Intuition

zur Inspiration, zum direkten Schöpfen aus der heiligen Quelle, und daran erkennen wir die wahre Kunst: *dass sie sich der Vergänglichkeit alles Irdischen entzieht.*

Wie schulen wir nun unsere Intuition mit Hilfe der Musik?

Bevor wir dies an einem konkreten Beispiel nachvollziehen, sei noch etwas zu den Wechselwirkungen von Musik und Seele gesagt. Gerade klassische Musik besitzt die Eigenschaft, fein nuancierte Gefühle im Hörer zu assoziieren. Doch inwieweit wir beim Anhören eines Musikstücks zur Musik, und damit selbstverständlich auch zum Schöpfer derselben, in Resonanz zu treten vermögen, bestimmen ausschließlich jene Erfahrungen, die unsere eigene Seele im Verlauf ihrer langwierigen Entwicklung gespeichert hat. Musik, als schwingendes Ebenbild ihres Erschaffers, gibt wie ein Seismograph jene Erschütterungen wieder, denen ihr Seelenträger permanent ausgesetzt ist, und überträgt diese, als schwingendes Medium, auf die Seele des Hörers. Nicht die Schallwellen sind es, die uns anzusprechen vermögen, sondern die ihnen überlagerten feinstofflichen Schwingungen, die die Messinstrumente der Physiker zur Zeit noch nicht anzuzeigen vermögen. Diese feinstofflichen Schwingungen sind es auch, die in uns die Gefühle der Zuneigung oder der Abneigung für diese oder jene Musik hervorrufen: so öffnet sich unsere Seele einem musikalischen Werk nur dann, wenn beider Frequenzmuster eine passable Schnittmenge bilden; ansonsten bleibt ihr nichts anderes übrig, als sich zu verschließen, oder, im besten Fall, neutral zu bleiben.

Daraus folgt: nicht jeder hat einen passenden Schlüssel für die Musikschätze dieser Welt.

»Den Schlüssel! Hast Du einen, der passt?«

Hier nun das konkrete Beispiel: *einem Musikstück soll das richtige Bildportrait auf einem Rollfilm zugeordnet werden. Zweiundzwanzig Gesichter, zweiundzwanzig Persönlichkeiten, zweiundzwanzig mögliche Urheber. All diese Menschen lebten im 19. Jahrhundert, einige von ihnen wurden berühmt, andere sind dagegen eher unbekannt; und auch nicht alle hatten mit Musik zu tun.*

Ihre angezeigten Namensinitialen geben zwar dem Kulturbeflissenen erste Hinweise, doch „wissen“, wer *der* oder *die* Richtige ist, können wir letztendlich nur mit Hilfe unserer Intuition – und unserer Menschenkenntnis.

Also, nach dem Start beginnen Rollfilm und Musik gleichzeitig, und die Gesichter ziehen an uns vorüber, immer wieder; lassen wir uns ruhig genügend Zeit – solange, bis wir ein klares intuitives Gefühl verspüren, welches Gesicht zu diesem ausgewählten Musikstück passt (wir spüren dies umso besser, je präziser wir fragen, bspw.: „*schrieb dieses Stück ein Mann oder eine Frau?*“).

Haben wir uns für ein Gesicht entschieden, und diese Entscheidung mehrmals überprüft, dann stoppen wir den Rollfilm mit einem einfachen Klick auf das entsprechende Gesicht – natürlich nur, wenn die Wahl auch wirklich richtig war. Ansonsten läuft der Rollfilm solange weiter, bis wir den richtigen Schlüssel gefunden haben. Nun, seid ihr bereit?

Rollfilm starten . . .



CS_Romanze1856.js

Ein ganzer Kosmos an Gefühlen wohnt dieser Musik inne. Wenn sie uns innerlich bewegt, so löst sie Resonanzen in uns aus, weil wir *den passenden Schlüssel* dazu in der Hand halten. Den Schlüssel aber formen wir in unserer Seele, die voll Tapferkeit in die Tiefen und Weiten des Lebens vorstößt, durch all ihre Erscheinungen auf der Erde hindurch. Wie schön hat Franz Grillparzer, der große österreichische Dramatiker (1791 - 1872), sein musikalisches „Schlüsselerlebnis“ in Worte gefasst, als er Clara Wieck (die zukünftige Madame Schumann) mit Beethovens „Appassionata“ in Wien erleben durfte!

(Wien, Jänner 1838, drittes Konzert: was bisher kaum ein Pianist gewagt hat, wagt die 18-jährige Clara: sie tritt mit Beethovens großer F-Moll Klaviersonate op. 57, der stürmisch-leidenschaftlichen „Appassionata“, vor das Wiener Publikum [*Beethoven starb 11 Jahre zuvor*])

*Ein Wundermann, der Welt, des Lebens satt,
Schloß seine Zauber grollend ein
In festverwahrten, demantharten Schrein,
Und warf den Schlüssel in das Meer und starb.
Die Menschenlein mühen sich geschäftig ab,
Umsonst! kein Sperrzeug löst das harte Schloß,
Und seine Zauber schlafen wie ihr Meister.
Ein Schäferkind, am Strand des Meeres spielend,
Sieht zu der hastig unberufenen Jagd.
Sinnvoll gedankenlos, wie Mädchen sind,
Senkt sie die weißen Finger in die Flut
Und faßt, und hebt, und hats. - Es ist der Schlüssel!
Aufspringt sie, auf, mit höhern Herzensschlägen,
Der Schrein blinkt wie aus Augen ihr entgegen,
Der Schlüssel paßt, Der Deckel fliegt, Die Geister,
Sie steigen auf und senken dienend sich
Der anmutreichen, unschuldsvollen Herrin,
Die sie mit weißen Fingern, spielend, lenkt.*

So formt der Schlüssel, den wir in uns tragen - und an dem wir unablässig feilen - all das, was auch für andere als Manifestation unserer Persönlichkeit erlebbar wird: die Art, in der wir sprechen, der Klang unserer Stimme, die Erscheinung unserer Körperschablone - und natürlich genauso unser holdes Angesicht. Ein geflügeltes Wort sagt nicht von ungefähr: »die Augen sind das Fenster zur Seele.«

So schaut hinein, bis auf der Augen tiefsten Grund!

Nun, meine Damen, meine Herren, schreiten wir zur Damen - respektive Herrenwahl.



Anleitung:



Die Herren der Schöpfung lassen sich mit gedrückter Maustaste den Damen zuordnen. Magnetische Anziehungskräfte wirken nach dem Loslassen der Maustaste zwischen den Richtigen, magnetische Abstoßungskräfte verweigern sich hingegen den Unpassenden.



Ganz genauso wie im richtigen Leben!

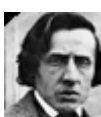

[Paare neu durchmischen](#)

So haben sich die Richtigen gefunden. Zwei Menschen, die seelisch zueinander passen, lernen voneinander und gehen „Hand in Hand“. Sie potenzieren ihr seelisches Vermögen: $2^2 \times 11$ Paare = 44, die magische Schwingungszahl der Seele. Ein Multiplikator, der ahnen lässt, welch gewaltiges Potenzial in der harmonischen Zusammenarbeit der „Richtigen“ steckt. Wählerisch sein, heißt hier die Devise!

Nicht jedem sind die Namen dieser Paare (eine rein persönliche Auswahl) noch geläufig. Es waren Seelengemeinschaften, die sich gegenseitig inspiriert und zu höchsten künstlerischen Leistungen angespornt haben. Unser Kulturleben profitiert nachhaltig von ihnen. Rufen wir uns ihre Namen in Erinnerung:

-  **Ludwig und Malwina Schnorr von Carolsfeld** schrieben Musikgeschichte als „Tristan“ und „Isolde“ in der Uraufführung von Wagners heißblütigem Liebesdrama gleichen Namens, mit dem der Komponist musikalisches Neuland betrat. Der stimmungswaltige Sänger, in den Wagner die allergrößten Hoffnungen gesetzt hatte (er nannte dessen Leistung einfach nur: «*Vollendet!*»), starb 5 Wochen nach der Uraufführung (München, 1865) mit 29 Jahren. Wagner war wieder einmal am Boden zerstört (wie schon so oft in den jahrelangen Querelen bis zur Uraufführung) - und ebenso Malwina, die nach dem Tod ihres Gatten umgehend ihre Sängerlaufbahn beendete.

-  **Clara und Robert Schumann** sind zum Synonym für *die* romantische Künstlerliebe schlechthin geworden. Musik war die reine, edle Sprache ihrer Herzen. In den Jahren ihrer tapfer errungenen Seelengemeinschaft erlebten sie sowohl höchste Glückseligkeit als auch tragisches Leid, die dem Werk und Wirken dieser Persönlichkeiten eine dramatische Vertiefung ermöglichte. Der Dritte im Bunde ihrer Freundschaft war Johannes Brahms, dessen Musik durch liebende Entsagung neue Dimensionen der Verinnerlichung erfuhr.

-  Gegensätze ziehen sich an. So war das auch bei **George Sand und Frédéric Chopin**. Hier der feinfühligste Komponist, der filigranste Meisterwerke schuf, und - trotz seiner schwächlichen körperlichen Konstitution - als Pianist das Klavierspiel revolutionierte, dort die „Femme fatale“ mit dem männlichen Pseudonym, die als Schriftstellerin erfolgreich war, und sich über alle gesellschaftlichen Konventionen

hinwegsetzte. Wer war Mann, wer war Frau? Niemand wusste das genau. Auch Chopin nicht: „*Est-ce vraiment bien une femme?*“ schrieb er sichtlich verwirrt an einen Freund, nachdem er die zigarrenschmauchende und hosentragende Lady kennengelernt hatte. Ganz Europa war über dieses Paar entsetzt und rümpfte die Nase. Ohne Zweifel war diese Künstlergemeinschaft ungeheuer anregend, und doch auch aufreibend zugleich; vor allem aber bereitete sie den Boden für das, was uns heute als so selbstverständlich erscheint: sich mutig so zu geben, wie man wirklich ist, und die eigenen Gefühle zu leben, ohne Rücksicht auf gesellschaftliche Belange.

4.



Edelste Liebe ist seelische Liebe. Sie transformiert gewöhnliche menschliche Leidenschaften in ruhige Gefühle der Geborgenheit. In ihrer unmittelbaren Umgebung stiftet diese Liebe wahren Frieden, weil sie den anderen nicht besitzen will. **Pauline Viardot-García und Iwan Sergejewitsch Turgenjew** war diese Seelenkraft in hohem Maß zu eigen. Der selbstbewusste Viardot, der eine glückliche Ehe mit Pauline führte, brauchte den großen russischen Novellisten Turgenjew als Rivalen für seine weltberühmte Frau (»Primadonna assoluta«, Pianistin, Komponistin, und Gesangspädagogin) beileibe nicht zu fürchten. Turgenjew kam nicht in ihr Haus, um ihre Ehe mit vier Kindern zu gefährden. Er kam als Freund, der selbstlos zu lieben weiß, und folgte dem Ehepaar, das ihn als verwandten Geist magisch an sich zog, quer durch Europa. Es wuchs ein dauerhaftes Freundschaftsband heran, von dem alle profitierten (so trug bspw. Louis Viardot durch seine Übersetzungen dazu bei, die russischen Schriftsteller in Frankreich bekannt zu machen). Viardot und Turgenjew starben im Abstand von wenigen Tagen im Jahr 1883, Pauline überlebte sie um nahezu drei Jahrzehnte. Mit Clara Schumann war Pauline lebenslang eng befreundet.

5.



Ein Vorbild an geschwisterlicher Liebe tritt uns in **Fanny Hensel, geborene Mendelssohn, und Felix Mendelssohn Bartholdy** entgegen. „Mein liebster Fenchel . . .“ – so begann Felix für gewöhnlich einen Brief an seine Herzensschwester. Ihre zahlreiche Korrespondenz zeugt von einem zärtlichen Seelenband, das auch der Tod nicht trennen konnte. Als Fanny frühzeitig und völlig überraschend während einer Orchesterprobe für ein Werk ihres Bruders starb, folgte ihr Felix nur wenige Monate später in den Tod. Beide hinterließen jeweils eine eigene Familie. Fannys Stern als Komponistin (sie schuf u. a. 250 hervorragende Kunstlieder) ist immer noch im Aufsteigen begriffen. Gut 150 Jahre hat es gedauert, bis man das musikalische Vermächtnis von Fanny Hensel als gleichrangig neben das ihres Bruders Felix stellt.

6.



Anna Risi war Anselm Feuerbachs Modell, Geliebte, und sein idealisiertes Abbild höchster göttlicher Schönheit. Aus ärmlichen Verhältnissen stammend, wurde sich diese anmutige Römerin erst durch Feuerbachs Verehrung mehr und mehr ihrer Schönheit bewusst – und des goldenen Käfigs, in den sie Feuerbach eifersüchtig eingesperrt hatte. Das konnte auf Dauer nicht gut gehen, und Nanna, wie sie Anselm zärtlich nannte, entfloh. Das schlug dem Maler eine tiefe Wunde, denn er empfand ihre

Flucht als Versündigung an seinem Genius. Als Modell mit einer wahrhaft würdevollen Ausstrahlung inspirierte Anna Risi Anselm Feuerbach zu den erhabensten Portraits, die die Menschheit besitzt.

7.



Wenn im August jeden Jahres der Höhepunkt des deutschen Kulturlebens, die *Bayreuther Festspiele*, stattfinden, so sind damit untrennbar die Namen zweier schillernder Persönlichkeiten verbunden: **Cosima und Richard Wagner**. Cosima, die Tochter von Franz Liszt und der Gräfin Marie d'Agoult, war es, die das Lebenswerk Richard Wagners fest und nachhaltig im Bewusstsein der Menschen verankert, und nahezu ein halbes Jahrhundert die Geschicke von Bayreuth als internationale Festspielstadt gelenkt hat. Stark genug, um sich aus ihrer ersten Ehe mit dem großartigen Pianisten, Dirigenten, und Wagnerverehrer Hans von Bülow zu lösen, bekannte sie sich trotz stärkster gesellschaftlicher Widerstände zu ihrer Liebe zu Richard Wagner, dem genialen Schöpfer des neuzeitlichen Musikdramas (auch Cosimas Vater, Franz Liszt, der Hans von Bülow sehr schätzte, war anfänglich über die Beziehung seiner Tochter zu Wagner nicht glücklich). Hans von Bülow musste indess schmerzlich lernen, loszulassen und zu verzeihen. Er heiratete später eine Frau, die Cosima sehr ähnlich war. Doch Mut wird belohnt, und so fanden Cosima und Richard endlich Seelenfrieden, wovon die Villa „Wahnfried“ in Bayreuth noch heute kündigt.

8.



Camille Claudel und Auguste Rodin waren äußerst eigenwillige Persönlichkeiten, die sich, über alle zermürbenden Auseinandersetzungen hinweg, im Ineinanderaufgehen in einer Seelengemeinschaft - nur und allein ihrem Genius verpflichtet - zu höchsten künstlerischen Leistungen emporgeschwungen haben. Ihre bildhauerischen Arbeiten sind unvergleichlich beseelt, zärtlich und kraftvoll, männlich und weiblich zugleich, und man bekommt den Eindruck, als ob sie von vier Händen derselben Seele aus dem Marmor geschlagen wurden. Ein Jahrzehnt (1883 - 1893) hielt diese Gemeinschaft die ungeheuren Spannungen ihrer Beziehung aus, bis Camille Claudel erschöpft den Rückzug antrat. Sie resignierte, doch ohne Rodin wich auch der gute Geist von ihr, gerade ersteinmal dreißig Jahre alt. Sie zerstörte einen Großteil ihrer Werke - und sich selbst. Die letzten Lebensjahrzehnte verbrachte sie in psychiatrischen Anstalten.

9.



Susette Gontard und Friedrich Hölderlin war nur eine kurze Zeit des gemeinsamen Glücks vergönnt. Als Ehefrau eines gutsituierten Bankiers in einer reinen Konvenienzverbindung begegnete Susette dem ätherischen Dichter in ihrem eigenen Haus. Ihre Kinder waren ihm als Hauslehrer anvertraut, und Susette manövrierte sich unversehens in eine auswegslose Situation hinein. Hölderlin ward ihr zum Schicksal, doch die Liebenden mussten schon bald voneinander scheiden. Als „Diotima“ ging Susette in Hölderlins Werk ein, der sie zu seinem höchsten geistigen Ideal werden ließ. Siebzehn Briefe sind von Susette erhalten. Zusammen mit Hölderlins Spätwerk sind sie ein bewegendes Zeugnis tiefer, edler Gefühle zweier Liebenden. Zwei Jahre nach ihrer letzten Begegnung mit Hölderlin starb Susette, und auch der Dichter hauchte schon bald seinen

Geist aus. Nahezu vier Jahrzehnte verbrachte Hölderlin in geistiger Umnachtung in Tübingen, wo er auch begraben liegt.

10.



Gräfin Marie d'Agoult war die „grande Passion“ von Franz Liszt, dem „Paganini des Klaviers“. Als Komponist Verbündeter Richard Wagners, als Künstler von Frauen umschwärmt, war Marie sein Fixstern, der ihm während seiner rastlosen Wanderjahre als Virtuose einen ruhenden Hort der Geborgenheit schenkte. Als Schriftstellerin nannte sie sich „Daniel Stern“, als liebende Mutter schenkte sie unter anderem Cosima, der späteren Gattin Richard Wagners, das Leben.

11.



Amalia und Adalbert Stifter erinnern uns in ihrer Ehe an Wolfgang Amadeus Mozart und Constanze Weber. Deren von vielen begehrte Schwester Josephine wollte sich nicht mit Mozart begnügen, also begnügte sich Mozart mit Constanze; Adalbert Stifter hingegen konnte seine geliebte Fanny Greipel nicht bekommen, also ehelichte er die völlig unscheinbare Amalia. Eine gute Wahl! Während Fanny Greipel bei der Geburt ihres ersten und einzigen Kindes verstarb, war Amalia ihrem Gatten ein Leben lang treu und demutsvoll ergeben. Kinder wollten sich nicht einstellen, und so war es ein ruhiges Wachstum, eine leidenschaftslose Ehe, die Adalbert Stifter selbst als „glücklich“ bezeichnete, und deren Charakter auch sein Werk als Schriftsteller bestimmt. Er hat ein Vermächtnis für die Ewigkeit gestiftet (da sprach sein Schöpfer: „*Stift er was!*“ - und Adalbert nahm treulich seinen Stift zur Hand . . .), das uns aufzeigt, was wahre Liebe ist: das Erkennen der Göttlichkeit in den kleinen, unscheinbaren Dingen, in allem Sein, in allem, was da lebt und webt; über Zeit, über Raum, und über das begrenzte, ichhafte Denken des Menschen weit hinaus. Seelische Liebe als Ernte permanenter Persönlichkeitsarbeit - Stifters Roman „Nachsommer“ sei hiermit als Lektüre für stille Musestunden anempfohlen.

All diese Paare haben besondere Gefühle füreinander erlebt, und sie haben sich vor allem nach dem Wieso und Warum ihrer intensiven Gefühle gefragt. Auch wir sollten das heutzutage tun, um so mehr in den seltenen Fällen, wo wir diese magnetische Strahlkraft zwischen Menschen, die für einander bestimmt sind, spüren dürfen. Nur unsere Intuition kann uns dann sagen, was in solchen Situationen zu tun ist. Das kann sie aber nur, wenn wir mit ihr sprechen, und sie unermüdlich um Rat befragen.

So lernst Du, Deiner Intuition vollkommen zu vertrauen, gerade dann, wenn sie scheinbar Unmögliches von Dir verlangt.

*»Was zögerst Du,
willst Du Dein Glück verschieben?
Der Himmel ist in Dir,
wenn Du ihn wirklich willst!«*

• Frühjahrsputz •

*Die beste Zeit im Jahr ist mein,
da singen alle Vögelein,
Himmel und Erden ist der voll,
viel gut Gesang, der lautet wohl.*



tagesbeginn.js

Eine Freude ist es, mit den muntern Vögeln aufzustehen, und dem neuen Tag zu danken: vieles bringt er mir zum lernen.

Wachsen kann
ich und gedeihen,
meine Kräfte messen;
und mir selbst verzeihen.
Alles wird mir nicht gelingen,
Angeln legt die Welt und Schlingen,
achtsam setz ich Schritt auf Schritt;
»Führt mich!« ist's, was ich erbitt'.

Und sie führen mich, am liebsten in den Wald, der mir zur zweiten Heimat schon geworden ist. Hier finde ich nicht nur die Stille, die mich *hören* lässt, hier finde ich so viele gute Freunde, die mir ihre Lebenskraft, ja, ihren Lebenssaft zu opfern willig dienen. Ich ehre sie, verzehre sie: mit Hochachtung und Hochgenuss - die Brennnessel.



Und wenn man von der Orgel als der Königin der Instrumente spricht, so gebührt der Brennnessel, die Königin der Pflanzen zu sein; ohne mit dieser Ehrung den Wert all ihrer Hofdamen im Geringsten schmälern zu wollen. Nicht von ungefähr sprach Ralph Waldo Emerson, der tiefgründige amerikanische Transzendentalphilosoph (1803-1882), vom Unkraut als einem Kraut, »*das der Mensch so nennet, weil er dessen Wert noch nicht erkannt hat.*«

Wir ahnen nicht, warum in unseren Breitengraden die Brennnessel so sehr verbreitet ist; sie wartet nur darauf, in ihren Werten neu entdeckt zu werden, um viel mehr Menschen als bisher zu blühender Gesundheit zu verhelfen. In der klassischen Kräuterheilkunde nahm sie schon immer einen hervorragenden Stellenwert ein; doch klug ist jener, der sie nutzt, um sein Talent, *Gesund zu sein*, immer weiter auszubauen. *Gesünder zu werden*, dient beileibe keinem Selbstzweck: wer wünschte sich nicht, immer glücklich nur zu sein? Doch dazu braucht's, was auf der Hand liegt, einen glücklichen und sehr gesunden Körper. »*Hallo Partner, dankeschön!*« Körper und Seele gehören nun einmal zusammen, und wenn du deinen Körper liebst, so tu etwas für ihn!

Gerade jetzt, nach einem langen Winter, wollen sich unsere Körperzellen und Blutgefäße von den Ablagerungen befreien, die sich über Monate hinweg in ihnen angesammelt haben. *Großreinemachen* heißt die Devise, und das Bedürfnis, unser Haus oder unsere Wohnung auf Vordermann zu bringen, spiegelt das Bedürfnis unseres Körpers wieder. Also zugepackt, und nehmt den eisernen Besen in die Hand! Doch streift euch lieber erst einmal die Handschuhe über, damit ihr euch nicht brennt. Später werdet ihr, wenn ihr Brennnesseln wirklich schätzen gelernt habt, mit Erstaunen feststellen, dass sie euch nicht mehr brennen; man muss sie nur beherzt und doch mit Liebe pflücken.

Warum nun ist's ein eiserner Besen, der Wunderdinge in unserem Körper zu vollbringen vermag?

Das zu beleuchten, überlasse ich nun gerne Dir, liebe Kräuterfee, die Du aus einem überreichen Erfahrungsschatze schöpfen kannst. Sag an, wer bist Du, und was tust Du?



„Ich bin Susanne, Mutter von 3 Kindern und Großmutter von einem Enkelkind, wohne gemeinsam mit einem Teil unserer Familie in unserem selbstgebauten Haus in einer der schönsten Gegenden in Österreich, im Salzkammergut. Mein großes Anliegen, Gesundheit zu pflegen und zu verbreiten, verwirkliche ich mit meinem Beruf als Naturheiltherapeutin. Nebst Kräuterkunde und Kinesiologie (Anm. d. Verf.: Aufspüren und Auflösen von Energieblockaden durch Muskeltests) gebe ich Unterricht in [CANTIENICA®](#) - Körpertraining. Körpergerechte Bewegung und optimale Aufrichtung geben dem Körper Spannkraft und Energie.“

Du lebst und arbeitest in Scharnstein, unweit des schönen Traunsees. Bist Du hier auch geboren?

„Nein, ich bin im nordöstlichen Teil von Österreich in der Nähe von Wien, im Weinviertel aufgewachsen.“

Erzähle uns kurz etwas von Deinem Werdegang.

„Meine Heilpraktikerprüfung hab ich 1992 in Einbeck bei Northeim (D) abgelegt. 2004 habe ich mich damit selbstständig gemacht. Seit 2008 hab ich in Scharnstein in unserem Haus meine [Gesundheitspraxis](#) eingerichtet.“

Segen von oben: die Landesregierung fördert das Bemühen um Gesundheit.



Vom Land Oberösterreich hast Du vor kurzem einen Förderpreis für die „Gesunde Gemeinde Scharnstein“ entgegengenommen, wie man auf nebenstehendem Foto sehen kann. Was hat es

damit auf sich?

„Ein gesundes Umfeld hilft dabei, seine eigene Gesundheit zu wahren und zu pflegen, und deswegen leite ich in unserem Ort das Netzwerk [„Gesunde Gemeinde“](#).

Unser Arbeitskreis organisierte das Projekt [„Scharnsteiner Festtage für alle Sinne“](#). Diese Veranstaltung hat 600 Besucher angelockt und an die 50 VeranstalterInnen trugen zu einem bunten Programm für Jung und Alt bei. Wir erhielten dafür einen respektablen dritten Platz von den Gesundheitsförderungspreisen des Landes Oberösterreich.“

Inzwischen dürfen sich in Oberösterreich bereits über 400 Gemeinden mit dem Prädikat „Gesunde Gemeinde“ schmücken (Stand vom Frühjahr 2010). Gesundheit und bewusste Ernährung erleben einen ungeheuren Aufschwung. Wie würdest Du Deine Lebensaufgabe umschreiben?

„Wirksam sein zum Wohl Aller – für Mensch, Natur und darüberhinaus.“

Warst Du bereits als Kind intuitiv veranlagt und naturverbunden?

„Ich glaub’ alle Kinder sind intuitiv veranlagt. Das wird ihnen leider sehr bald abgewöhnt. Naturverbunden aufgewachsen – nicht wirklich und nicht bewusst. Wir hatten einen kleinen Hof mit Feldern und Weingärten. Ich war gern im Garten und ich hab die Verbindung zur Natur gesucht.“

Was kann ein Mensch tun, um seine Intuition wiederzufinden?

„Verbindung zur inneren und zur äußeren Natur aufnehmen.“

»Wie das wohl geht?« - so wird sich manches stressgeplagte Menschenkind nun fragen. »Ganz einfach! Hört gut zu, was uns die Kräuterhexe Wundersames zu erzählen weiß . . .«.

Vorhang auf!



Punkt. »Punctum«, sagen die Gelehrten. Doch der *punctum saliens*, der springende Punkt, ist letztlich nur die eine Frage: „Gibt es was Gutes, außer man tut es?“ Dann aber nichts wie los! Auf in den Wald zum Brennesselpflücken! Vergesst nicht, Tüte und Handschuhe mitzunehmen. Und streitet euch nicht, wenn euer Nachbar auch welche will. Seid selbstlos; schenkt ihm doch einfach die schönsten Exemplare aus eurer Wundertüte!

Nächster Kräuterlehrgang: 11. - 13. Juni 2010

Ein außergewöhnliches [Wochenendseminar](#) mit Kräuterfee Susanne auf der idyllischen [Lichtquellalm](#), im Salzkammergut, nicht weit von Bad Aussee, auf eintausend Metern Seehöhe gelegen.

Die violett gefärbten Blätter sind besonders eisenreich.



Anmerkungen für die Praxis:

1) Grüngetränk aus Brennnessel

Eine Handvoll Brennnesselblätter mit Quellwasser 20 Sekunden mixen, bis das Wasser eine tiefgrüne Färbung aufweist. Durch ein Tuch filtrieren, sofort trinken. Mit etwas frisch ausgedrehtem Zitronensaft lässt sich das Eisen aus den Brennnesseln leichter auswertet.

2) Polenta mit Brennnesseln und Schafskäse

Das ist eine „Powermahlzeit“ für die Remineralisierung des Körpers. Reichlich Vitamin-**K** aus grünem Blattgemüse, ein vielfältiges Spektrum an Mineralstoffen und Spurenelementen – damit führen wir den Körperzellen einen ganzen Schwung natürliches Calcium, Kalium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Phosphor und Kieselsäure zu, die mit Hilfe der **K**-Vitamine als Katalysatoren in die Lage versetzt werden, „geplünderte“ Körperdepots langsam wieder aufzufüllen.

»Mmmmmh, ein Gedicht!« Und ein Wundermittel dazu.



Die Zubereitung ist sehr einfach; zwei Esslöffel Maiskörner (pro Person) feinschrotet, das geschrotete Mehl bei schwacher Hitze 10 Minuten im Wasserbad ausquellen lassen, einen Topf mit Brennnesseln ebenfalls bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Wer Bärlauch im Haus hat, kann eine Handvoll Bärlauchblätter hinzugeben, das ergibt ein vorzüglich-feines Aroma! Dann das Gemüse im eigenen Sud feinschrotet, mit feingehackter roter Zwiebel und Frischkräutern servieren. Wenn das Essen nur noch handwarm ist, mit zwei Esslöffeln frischem Leinöl übergießen.

Bewertung: ***** Soviel Sternlein, wie am Himmel stehen Kostengünstig und garantiert mit 😊 Nebenwirkungen! (regelmäßig zweimal die Woche gegessen, dreht sich die Lebensuhr dann fortan rückwärts...)

