

# MIT MARIENPFLANZEN DURCH DAS JAHR

Von Irmi Huber, Frauenseelsorge München



## Himmelschlüsselchen – Frauenschlüsselchen

Kaum ist es März, manchmal sogar noch Februar, da schickt der Frühling seine ersten Boten: die Primeln. Der Name ist Programm: *Primula veris* – *kleine Erste des Frühlings*. Etwa 500 Arten umfasst die Familie der Primelgewächse, die zwar auf der ganzen Nordhalbkugel zu finden, aber mit gut der Hälfte in China beheimatet sind. Anders als bei den hochgezüchteten kunterbunten Pflänzchen, die bei uns oft schon kurz nach Weihnachten zum Kauf angeboten werden, hat die *wilde Primel* (Foto: Christoph Huber) hängende, meist

gelbe Blütenköpfchen, die aussehen, als hätten sie die zarten Strahlen der Frühlingssonne gebündelt. Und weil Goldgelb seit jeher mit dem Göttlichen verbunden wurde, verehrten sie schon die Kelten und Germanen als Frühlingsgruß aus dem Jenseits. Gelb steht für Licht und Wärme, weshalb die *Primel* der nordischen Göttin *Frigg* geweiht war, die neben der Harmonie in Ehe und Familie als Hüterin des Feuers galt.

Auch in christlicher Vorstellung bleibt das Blümchen zunächst in Frauenhand: Erinnern die Stängel mit den Blüten nicht ein wenig an einen Schlüsselbund? *Schlüsselblume*, *Himmelschlüsselchen* oder auch *Frauenschlössli*, wie die *Primel* in manchen Gegenden genannt wird, taucht nicht nur in alten Sagen im Zusammenhang mit Jungfrauen auf (den Frauen, deren Schoß noch verschlossen ist), auch Maria als die Höchste aller Jungfrauen erhält das Blümchen beigeordnet.

**Tipp: Achten Sie bei Paradiesgartendarstellungen einmal auf Pflanzen, die zu Füßen der Madonna blühen. Immer werden Sie die gelben *Himmelschlüsselchen* entdecken. Schließlich öffnet sich das Himmelstor durch die Geburt des Heilands aus ihrem jungfräulichen Schoß – so die alte Lehre.**

Der Name *Petersblume* verweist jedoch auf den Hüter der Himmelschlüssel: Der Heilige *Petrus* soll einst vor Schreck über das Gerücht, es seien Nachschlüssel fürs Paradies im Umlauf, seinen Schlüsselbund fallen gelassen haben. Der nacheilende Engel war zu langsam, aber dank himmlischer Mächte sollen sich die Schlüssel, auf der Erde angekommen, in unscheinbare Blümchen verwandelt haben.

In den Klöstern der Hildegard von Bingen ließen sich die Nonnen nicht zum Erzählen blumiger Legenden inspirieren, dafür zur Nutzung der Heilkraft: Die Primel helfe, die Melancholie zu vertreiben, weil sie mit der in ihr wirkenden Kraft der Sonne auch die Trostlosigkeit des Winters vertreiben könne. Wie einst bei den Druiden waren Blüten und Blätter in der Klostermedizin der Benediktinerinnen wichtige Zutat für heilsame Tränklein und Tinkturen, eingesetzt gegen Gicht und Lähmungen, zur Förderung der Wundheilung – und zur Erhaltung jugendlicher Schönheit. Bis heute sind Extrakte der Pflanze wegen der ätherischen Öle in schleimlösenden

Medikamenten zu finden. Die frischen, jungen Blättchen können außerdem als gesunde Salatkräuter dienen. Aber Vorsicht, im Übermaß verzehrt kann eine reizende Wirkung auf die Magenschleimhaut zu spüren sein. Und nicht wenige Menschen reagieren so allergisch, dass sie es mit der Pflanze nicht im selben Zimmer aushalten. Ihnen sei zum Trost gesagt, dass auch der frohmachende Anblick der kleinen Prächtigen im Freien die Stimmung hebt. Und ein Lächeln im Gesicht macht auf jeden Fall schön.

## Impuls zum Nachdenken

Einfach prima, die kleine Primula! Sie kann mich erinnern:

- Was ist in meinem Leben prima gelaufen?
- Was gelingt mir aktuell prima?
- Wer spricht mir wofür ein „Prima!“ zu?
- Wer in meinem Umfeld verdient ein „Prima!“?



## Gänseblümchen – Marienblümchen

Achtlos laufen wir zumeist an den wichtigsten Marienpflanzen vorbei: *Bellis perennis*, die *Immerwährenden*, *Ausdauernden unter den Schönen*, so lässt sich der viel-sagende lateinische Name der kleinen, unauffälligen *Gänseblümchen* (Fotos: Theresia Eben) übersetzen, die nie allein, sondern immer in der Mehrzahl auftreten. Die oft nur 5 cm hohen Korbblütler zieren fast das ganze

Jahr überall in Europa die Rasenteppiche, denn Ausläufer des Wurzelstocks lassen sich von der ersten Frühlingssonne wecken, zeigen sich manchmal schon mit den Primeln und verbreiten sich auf fetten Wiesen rasch – manchmal bis November. Manche Gärtnerin rechnet sie deshalb zum Unkraut – zu Unrecht, denn in den Pflänzchen steckt aufgrund der Bitterstoffe und ätherischen Öle große Heilkraft: Tee aus blühendem Kraut hilft bei Erkältungen, Blähungen, Nieren- und Blasenleiden. Die homöopathische Tinktur lindert Ekzeme, Akne, Quetschungen und Prellungen. Blätter und Blüten können bedenkenlos im Salat gegessen werden, sie schmeicheln Magen und Darm.

Die *Tausendschönchen*, wie ihr weit verbreiteter Volksname lautet, waren in der nordischen Mythologie der Frühlingsgöttin *Ostara* beigeordnet. Sie haben allerdings auch als Paradiesblumen einen wichtigen Platz in der christlichen Ikonographie erhalten. Die Köpfchen, demütig und bescheiden geneigt, erinnern mit ihrer weißen Farbe an Unschuld (Überwindung der Erbsünde). Ihre Blüte erinnert an die Sonne, deshalb symbolisieren sie Leben und Fruchtbarkeit. Weil sie nicht auszurotten sind, gelten sie als Ewigkeitssymbol und stehen für Mutterliebe. Außerdem ziehen sie bei schlechtem Wetter und nachts das Blütenköpfchen sorgsam zusammen und schützen so die goldene Mitte – wie Maria das Jesuskind schützt, die *neue*

*Sonne*. Kein Wunder also, dass sie auf Paradiesgarten-Darstellungen oft zu Füßen der Mutter Gottes zu finden sind.

**Tipp:** Vergleichen Sie im Internet doch einmal die verschiedenen Darstellungen der *Madonna auf der Rasenbank* und suchen Sie nach den Gänseblümchen.

Als Marienblumen haben *Gänseblümchen* oft rosa angehauchte Blätter. Nach einer volkstümlichen Legende soll Maria einst für ihr Jesulein Stoffblümchen genäht haben. Weil sie sich dabei in den Finger stach, färbten sich die Ränder rot. Das Jesuskind habe aus Dankbarkeit und Freude den Blumen Leben gegeben.

Galten die Blümchen im antiken Griechenland als Tränen der von Theseus nach Attika entführten Zeustochter *Helena*, wurden sie im christlichen Kontext zu *Tränen Mariens*, vergossen auf der Flucht nach Ägypten.

In vielen Gegenden verweist der Volksname auf die Gottesmutter Maria: *Maßliebchen* bzw. *Matzliebsche* (*Matza* ist eine Koseform von *Maria*), *Mariabloem* (Dänisch), *Muttergottesbliemla* (Schlesien), ...

Das *Gänseblümchen* wird wie die *Margerite* als Liebesorakel verwendet („Er liebt mich, er liebt mich nicht...“).

Mit Gänsen haben sie eigentlich nichts gemeinsam, außer dass sie wie Hausgänse kurzes Gras lieben und weiß sind. Gänse meiden *Gänseblümchen* jedoch!

## Impuls zum Nachdenken

Gänseblümchen, erinnere mich:

Um Gott zu gefallen,  
muss ich nicht in den Himmel wachsen,  
muss keine Großtaten vollbringen,  
muss nicht herausragen.

Das kleine Schöne,  
das kleine Gute,  
das kleine Freundliche,  
Tag für Tag,  
Eines unter Vielen,  
es reicht vollkommen.





## Veilchen – Duft der Himmelskönigin

Viola odorata, das zarte Veilchen (Foto: Irmgard Huber), das nicht nur wegen seines frohmachenden, harmonisierenden Dufts, sondern auch wegen der Herzform seiner Blätter seit Jahrtausenden mit Liebe verbunden wird, trägt den hübschen, lilablassblauen Blütenkopf am nur wenige Zentimeter hohem Stängel leicht geneigt und immerfort nickend. Bescheiden und demütig duckt sich der anspruchslose Frühlingsblüher von März bis Mai im Halbschatten auf feuchten Böden unter Büschen und Gehölzen, wo Bienen, Hummeln und Schmetterlinge ihn als erste, wertvolle Nahrungsquelle schätzen. Auch für Menschen ist das Veilchen ein kulinarischer Genuss. Veilchen-Blüten, mit halbfestem Eiweiß bestrichen und mit Zucker bestreut, dienten schon in der Antike zur Garnierung feiner Speisen, wurden häufig als Lieblingsnascherei von Königinnen bezeichnet und waren Bestandteil des ursprünglichen Birne-Helene-Rezepts. Heute noch schmücken sie bisweilen kunstvoll gestaltete Hochzeitstorten.

Heilsam sind Veilchen-Zubereitungen obendrein. Schon in der Klostertradition der Hildegard von Bingen wurde Veilchen-Wein gegen Melancholie empfohlen. Veilchen-Sirup soll Fieber senken, das kühlende Veilchen-Öl Kopfschmerzen vertreiben und Veilchen-Aufguss Hautentzündungen heilen. Veilchen-Pastillen (aber nur, wenn kein billiger Ersatz verwendet wird) sorgen für angenehmen Atem und wirken antibakteriell auf die Mundschleimhaut. Veilchen-Tee kann aus allen oberirdischen Teilen gekocht werden und wirkt lindernd bei Husten und Heiserkeit. Sogar in der Krebstherapie kommen Veilchen-Wirkstoffe zum Einsatz.

Ähnlich wie das *Gänseblümchen* wurde das *Veilchen* wegen seiner großen Wirkkraft hinter dem bescheidenen Auftreten zu einem beliebten Mariensymbol, wobei das Blau der Blüte die Symbolkraft noch verstärkt, *passt* es doch hervorragend zu den Ehrentiteln *Himmelskönigin* und *Meersterne*, die die Madonna von alten Göttinnen wie *Isis* und *Astarte* geerbt hat. Die immergrünen Veilchenteppiche fehlen auf Gemälden, die die Madonna im Paradiesgarten zeigen, nie. Berühmt geworden ist die Mitte des 15. Jahrhunderts entstandene, lebensgroße *Madonna mit dem Veilchen* von *Stephan Lochner*, ein Juwel gotischer Tafelmalerei, das im Kolumba-Museum, dem Kunstmuseum des Erzbistums Köln, ausgestellt ist.

**Tipp: Einfach den Bildtitel als Suchbegriff eingeben und virtuell ins Museum reisen!**

In Auftrag gegeben wurde das Gemälde von einer Frau, von *Elisabeth von Reichenstein*. Demütig und bescheiden zu sein wie Maria, galt im späten Mittelalter als hohes Frauenideal. Der Fachbegriff *Devotio moderna* kommt bei modernen Frauen heute allerdings nicht mehr gut an, zu lange wurde ihr Geschlecht mit Verweis auf diese angeblich weiblichen Tugenden von Männern klein gehalten. Marias Zustimmung zu Gottes Plan, ihr „Mir geschehe!“, wurde fälschlich dahingehend interpretiert, dass eine Frau, die Gott gefällt, keine eigene Meinung haben sollte. Dabei hat das deutsche Wort *Demut* eine interessante Wortwurzel, die die Übersetzung *Dien-Mut* zulässt. Demütig ist, wer aus eigenem Antrieb Ja sagt zum Dienen, wer den Mut besitzt, sich klein zu machen, und wer seine Fähigkeiten anderen zur Verfügung

stellt, auch wenn das Opfer kostet. Interessant ist auch, dass die sogenannten systemrelevanten Dienste – schlecht bezahlt, doch in den Medien gerade in Krisenzeiten hochgepriesen – zu 80 Prozent von Frauen erbracht werden. Hervorragendes zu leisten und gleichzeitig bescheiden zu bleiben, ist sicher eine Tugend, doch die steht Frauen und Männern gleichermaßen gut zu Gesicht. Und Dien-Mut steht nicht im Widerspruch zu gerechten Löhnen. Die aber sollten in gut funktionierenden Gesellschaftssystemen eine Selbstverständlichkeit sein.

## Impuls zum Nachdenken

Sei wie das Veilchen im Moose...  
...und wirke wie ein Wohlgeruch,  
wie eine Köstlichkeit, wie ein Augenschmaus.

Sei wie das Veilchen im Moose...  
...und hilf heilen, wo Schmerz ist, wo Erhitztes Kühlung braucht, wo Gereiztes zur Qual wird.

Sei wie das Veilchen im Moose...  
...und breite dich auch im Schatten aus,  
in Harmonie mit den Wurzeln anderer,  
knüpf dich ein in den duftenden Blütenteppich.



## Lungenkraut – Unser Lieben Frauen Milchkraut

Das *gefleckte Lungenkraut* (Foto: Pixabay, gemeinfrei) ist ein wintergrünes Raublattgewächs, das in weiten Teilen Europas verbreitet ist. Weil die Blüten durch Veränderung des PH-Werts erst rötlich, dann bläulich sind, hat die Pflanze Volksnamen wie *Hänsel und Gretel* und *Ungleiche Schwestern*. Auch Züchtungen mit weißen Blüten sind mittlerweile im Handel. Als Frühlingsblüher zeigen sie ihre Pracht ab März bis in den Marienmonat Mai.

Ihr lateinischer Name *Pulmonaria officinalis* verrät schon, was man ihr an Heilkraft zuschreibt, denn *pulmo* ist das lateinische Wort für *Lunge*. Schon in der *Hildegard von Bingen* zugeschriebenen Klostermedizin wurde empfohlen, bei Lungenschmerzen einen Sud der *Lungwurz* zu trinken. Die Pflanze soll aber auch „fleischliche Lust“ zum Erlöschen bringen. Ihre Gerbstoffe wirken stopfend. Als reine Lungenarznei ist die Pflanze heute zwar nicht mehr geschätzt, da ihre Wirkkraft zu gering ist, doch sie ist Bestandteil von Arzneien gegen Bronchialerkrankungen und ein Zugabemittel bei Asthma.

Zur Marienpflanze wurde sie wegen der weißen Flecken auf den lanzettförmigen Blättern. Tatsächlich sieht das fast so aus, als hätte jemand fette Milch verspritzt. Deshalb erzählt man sich folgende Ursprungslegende über *Unser Lieben Frauen Milchkraut*, wie ein Volksname so vielsagend lautet: Auf der Flucht nach Ägypten seien die Häscher des Herodes einmal der Heiligen Familie bedrohlich nah gekommen. Diese habe sich hinter Büschen versteckt und Maria habe das Kind an die Brust gelegt, um es still zu halten. Doch dabei sei die Muttermilch in weitem Bogen gespritzt und auf einer niedrigen Pflanze am Weg gelandet. Nun sei ein Wunder geschehen: Die Pflanze habe Marias Milch als Blattzeichnung angenommen und die Familie blieb unentdeckt.

In manchen Gegenden wird *Lungenkraut* als Marienpflanze als Zeichne der Wertschätzung am Fest *Mariä Himmelfahrt* in den Kräuterbuschen gebunden, auch wenn es im August nicht mehr blüht, doch auch die gefleckten Blätter sind dekorativ.

## Fürbitt-Gebet

Mütter in Todesangst, Mütter auf der Flucht, Mütter, die Schutz suchen für sich selbst und ihre Lieben... Es gab sie zu allen Zeiten – überall auf der Welt.

Für sie bitten wir die Gottesmutter um Fürsprache:

- Wir denken an Mütter, die mit ihren Kindern fliehen müssen vor Hunger und Gewalt, Seuchen und Naturkatastrophen.  
**Bitt' Gott für sie, Maria!**
- Wir denken an Mütter, die um das Leben ihres Kindes fürchten müssen.  
**Bitt' Gott für sie, Maria!**
- Wir denken an Mütter, die um ihr eigenes Leben fürchten müssen.  
**Bitt' Gott für sie, Maria!**
- Wir denken an Mütter, die ein Kind verloren haben.  
**Bitt' Gott für sie, Maria!**
- Wir denken an Mütter, die unter schweren Bedingungen für ihre Kinder sorgen.  
**Bitt' Gott für sie, Maria!**



## Schwertlilie – das Liebfrauenschwert

Die ausdauernde krautige Pflanze mit den an Schwertscheiden erinnernden Blättern aus der Ordnung der Spargelartigen ist trotz des Namens eine *Iris* und keine *Lilie* bzw. nur entfernt mit der *Lilie* verwandt. *Swertula* nannte sie *Hildegard von Bingen*. Früher wurden Extrakte gegen Mundgeruch eingesetzt, heute finden manche Arten wegen des Duftes in der Kosmetik Verwendung.

In der Heraldik ziert die stilisierte *Schwertlilie* viele Wappen, am bekanntesten: das der Bourbonen, denn sie hat etwas Erhabenes, Edles und symbolisiert Ritterlichkeit und Wohlstand.

Die *blaue Iris* (Foto: J. Hofmann-Mörwald) ist als Marienpflanze der Himmelskönigin beigeordnet. In der Kunst war Blau – aus Lapislazuli gewonnen und sehr kostbar (nach Gold die teuersten

Farbpigmente!) – die Farbe der Mutter Gottes. Da Blau auch die Farbe des Himmels ist, lag der Bezug zur *Himmelskönigin* nahe.

Nun gilt Maria als Königin, die an Macht alles übertrifft, weshalb die Schwerter ihrer Blume durchaus mit Kampf und Krieg in Verbindung stehen: Das *Liebfrauenschwert* symbolisierte zur Zeit der Glaubenskriege den Sieg des wahren christlichen Glaubens und die Abwehr der Ungläubigen.

Die Schwertform der Blätter erinnert aber auch an die Schmerzen Mariens. Im Mittelalter wurde das Mitleiden der Mutter Jesu nahezu als ebenso heilswirksam gesehen wie die Passion Jesu selbst, was zur Folge hatte, dass Maria bisweilen sogar als *Mitleiderin* bezeichnet wurde. Unabhängig von der Fragwürdigkeit dieser theologischen Entwicklung zur Zeit der sogenannten Scholastiker war es prinzipiell nicht falsch, das Leid der Mutter in den Fokus zu rücken. Bereits im 13. Jahrhundert wurde Maria mit dem Schwert in der Brust dargestellt. Hatte nicht *Simeon* schon bei der Darstellung Jesu im Tempel geweissagt, der Knabe sei bestimmt, viele in Israel aufzurichten, aber er werde ein Zeichen sein, dem widersprochen wird? Und ihr, der Mutter, werde deshalb ein Schwert durch die Seele dringen (vgl. Lk 2,34 f.)? Aus dem symbolischen Schwert in der Seele wurde auf vielen Darstellungen das konkrete Schwert im Herzen. Im 15. Jahrhundert wurden häufig aus dem einen Schwert sieben Schwerter in Anlehnung an die **sieben Schmerzen Mariens**, die für die Fülle des Leidens der Gottesmutter stehen:

1. **Weissagung des Simeon**
2. **Flucht wegen des Kindermords**
3. **Verlust des 12-Jährigen im Tempel**
4. **Begegnung mit dem Sohn auf dem Kreuzweg**
5. **Kreuzigung und Sterben des Sohnes**
6. **Halten des toten Sohnes und Beweinung**
7. **Grablegung des Sohnes**

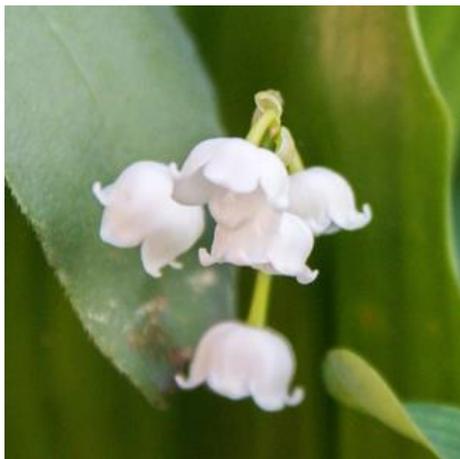
**Tipp:** Suchen Sie in der Münchner Alten Pinakothek „Maria als Schmerzensmutter“, das berührende Gemälde aus Albrecht Dürers Marienzyklus (1494-97). Das Schwert schwebt bedrohlich über der Mutter. Nach dem Säureanschlag von 1988 wagte man sich erst 1999 an die Wiederherstellung dieses Meisterwerks, welche 12 Jahre in Anspruch nahm. 2011 kehrte es in die Pinakothek zurück, war aber eine Zeit lang nach Dresden ausgeliehen.

Die *blaue Iris* gilt aber auch als Symbol für die Treue Gottes zu uns Menschen, denn im Griechischen bedeutet *Iris Regenbogen*. Das himmlische Zeichen steht seit *Noach*, der es nach der Sintflut über der Arche am Himmel entdeckte, für den Alten Bund Gottes mit den Menschen. Mit Marias Ja zu Gottes Heilsplan beginnt der Neue Bund.

## Impuls zum Nachdenken

Im Himmel eine mächtige Frau zu wissen, die für alle sie Verehrende kämpft, war für die Menschen früher ein großer Trost.

In welchen Belangen will ich die himmlische Freundin bitten, für mich zu kämpfen?



## Maiglöckchen – Marienglöckchen

Wie weiße Babymützchen sehen die in Trauben stehenden, süß und intensiv duftenden Blüten des *Maiglöckchens* aus (Foto: Thomas Hirschberger). Das ausdauernde Spargelgewächs mit seinen unterirdisch weit verzweigten Rhizomen wird maximal 25 cm hoch. Im Sommer reifen aus den Blüten rote Beeren, die von manchen Vögeln gerne gefressen werden. Doch Vorsicht, alle Teile der niedlichen Pflanze sind für Menschen und fast alle Tiere hochgiftig! Als Heilpflanze gilt

sie dennoch. Da bekanntlich die Dosis das Gift macht – eine wahre Aussage des berühmten Mediziners *Paracelsus* im 16. Jahrhundert – wird die *Convallaria majalis*, so der botanische Name, seit dem Mittelalter pharmazeutisch genutzt. Häufig ließen sich Mediziner und andere Gelehrte mit Maiglöckchen in den Händen abbilden. Die Heildroge hilft bei Herzleiden und Veneninsuffizienz, fördert die Ausscheidung von Salzen über den Harn und wurde früher – vor allem von der russischen Landbevölkerung – bei Wehenschwäche, Krampfleiden, Schlaganfällen und Lähmungen eingesetzt. In der sogenannten *Hildegard-Medizin* wird die Pflanze auch bei Hautkrankheiten eingesetzt. Der Duft soll gegen Schwindel und Kopfweg helfen, der Saft – im Gesicht aufgetragen – als Bleichmittel gegen Sommersprossen. Die zerriebenen, Niesreiz auslösenden Blüten wurden früher geschnupft, um die Nase zu reinigen – eine gefährliche Prozedur, denn auch über die Schleimhäute der Nase wirkt die Droge! Heute finden sich Maiglöckchen-Wirkstoffe, bestimmte Zuckerverbindungen, in vielen Herz- und Kreislaufmitteln, aber sie alle dürfen nur wohldosiert nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden, denn die Wirksamkeit liegt nah an der toxischen Dosis. Mit *Maiglöckchen* abgebildet

wird seit dem Mittelalter aber auch die Madonna. Das hängt mit den lilienähnlichen Blüten zusammen, weshalb die Pflanze früher zu den Liliengewächsen gerechnet wurde. Noch heute ist der Volksname *Mai-Lilie* gebräuchlich, im Englischen *lilly of the valley* – *Lilie des Tales*. Im Hohelied, dem poetischen Buch exakt in der Mitte unserer Bibel, preist der Geliebte seine Braut als *Lilie des Tales* oder *Lilie auf dem Felde*. In der christlichen Deutung wird der durchaus erotische Text auf die Liebe zwischen Christus und seiner Kirche übertragen – und Maria als Urbild der Kirche wird mit der Braut identifiziert. So erklärt sich, dass auf Paradiesgarten-Darstellungen *Maiglöckchen* zu Füßen der Madonna wachsen. Da außerdem das betörende Duftöl, das aus der Pflanze gewonnen wird, in der Parfümherstellung eine wichtige Rolle spielt und Maiglöckchen-Parfüm als wertvolle Liebesgabe gilt, liegt die Verbindung zu *Unserer Lieben Frau* einfach nahe. Das Weiß der Blüte steht für ihre reine Liebe, die Neigung des Blütenköpfchens für die Demut. Deshalb heißt das *Maiglöckchen* mancherorts auch *Marienglöckchen*.

**Tipp: Suchen Sie im Internet das um 1410 entstandene „Paradiesgärtlein“ des namenlosen Oberrheinischen Meisters im Frankfurter Museum Städel. Neben vielen anderen Paradiespflanzen ist deutlich das Maiglöckchen zu erkennen.**

## Impuls zum Nachdenken

Bei der Taufe wird der Täufling mit duftendem Öl gesalbt. Das ist Ausdruck der besonderen königlichen, priesterlichen und prophetischen Würde, der Sendung eines jeden Christenmenschen. Christ\*innen sollen in der Welt wirken wie ein besonderer Wohlgeruch, ein guter Duft: angenehm, anziehend, begeisternd. Diese Kennzeichnung ist keineswegs eine Auszeichnung, sondern ein Auftrag. Daran kann auch die Madonna mit den *Maiglöckchen* erinnern.

- Bin ich ein angenehmer Mitmensch? Wirke ich auf andere wie ein Wohlgeruch?
- Vertrete ich meinen Glauben auf eine Weise, dass es auf andere wohltuend wirkt?



## Pfingstrose – Rose ohne Dornen

China ist die eigentliche Heimat der *Päonien*, einer Pflanzenfamilie mit nur einer einzigen Gattung: der in 32 Sorten vorkommenden *Pfingstrose* (Foto: Theresia Eben). Doch bereits im Altertum hatten die prächtigen Stauden und Halbsträucher, die mit Rosen botanisch nicht verwandt sind, weite Teile Europas erobert und sind mittlerweile auch in Amerika zuhause.

Schon ihr lateinischer Name *Paeonia* weist die *Pfingstrose* als Heilpflanze aus, denn er ist eine Ableitung von *Paieon*, jenem Gott, der im antiken Griechenland für Krankheiten zuständig war. Dass sie in der mittelalterlichen Klosterheilkunde Verwendung fand, besagt der

Volksname *Benediktenrose*. Der Heilige *Benedikt* hatte in seiner Ordensregel das Anlegen und Pflegen eines Klostersgartens verpflichtend festgeschrieben. Verwendet wurden Samen und Wurzel der Pfingstrose – auch gegen Gicht und bei Zahnungsbeschwerden von Kindern. Das war nicht ungefährlich, denn die Pflanze ist giftig! Richtig dosiert galt sie einst als wirksames Mittel gegen Krämpfe, unter denen besonders Kinder litten, worauf die Volksnamen *Kindenwenkraut* und *Freisam* hinweisen. Als „Fraisen“ wurde das Krampfen von Kindern bezeichnet, das als von bösen Geistern hervorgerufen galt. Die magische Schutzpflanze stand in dem Ruf, böse Geister und Unwetter vertreiben zu können. Pfingstrosensaft kam ins erste Badewasser für Neugeborene, um sie vor angezauberten „Fraisen“ zu schützen. Die Samen der *Schreckrose*, so ein weiterer Volksname, wurden Kindern als Amulett umgehängt, um Hexen und Dämonen von ihnen fernzuhalten.

In der christlichen Ikonographie hat die *Pfingstrose* große Bedeutung. Wir finden sie auf Darstellungen des Paradiesgartens und auf den ihnen verwandten *Rosenhag*-Bildern, schließlich ist sie die *Rose ohne Dornen*, was zu der Vorstellung passt, dass im Paradies nichts ist, was verletzt.

Da die ohne Erbsünde empfangene Maria als die Fleisch gewordene *Rose ohne Dornen* gilt, ist die *Pfingstrose* seit Entstehung der christlichen Klostersgärten im frühen Mittelalter ein beliebtes Mariensymbol und steht für die himmlische Mutter in ihrer Güte. Obendrein blüht sie im Marienmonat Mai, dem Monat, in den meist auch das Pfingstfest fällt.

## **Marien-Rufe**

### **Rose ohne Dornen – o Maria, hilf...**

...denen, die verletzt sind und leiden,  
...denen, die verletzt sind und sich rächen wollen,  
...denen, die andere verletzt haben und sich schämen,  
...denen, die nicht merken, wie sehr sie verletzen,  
...denen, die Verletzung vermeiden wollen und ratlos sind,  
...denen, die machtlos zusehen müssen, wie andere sich selbst verletzen,  
...denen, die machtlos zusehen müssen, wie andere einander verletzen,  
...denen, die Verletzten beistehen wollen,  
...denen, die Verletzenden Einhalt gebieten wollen.

### **Du, Mutter vom guten Rat – o Maria, hilf!**



## Frauenschuh – Marias Pantoffel

Wer in der zweiten Maihälfte oder im Juni in der Puppinger Au unterwegs ist, dem zentralen Teil des Naturschutzgebiets rechts und links der Isar zwischen Schäftlarn und Wolfratshausen, kann in dem schattigen Naturwaldreservat auf prächtige wildwachsende Orchideen stoßen (Foto: WikiCommons, GNU-Lizenz).

*Cypripedium calceolus*, so der botanische Name des Gelben (oder auch Rotbraunen) Frauenschuhs, ist zwar von Nord- bis Osteuropa, quer durch Asien und sogar bis auf den japanischen Inseln verbreitet, doch die krautige Pflanze ist kapriziös. Wo es ihr gefällt – auf nicht zu feuchten kalkreichen Böden unter Buchen und an buschigen Berghängen – breitet sie sich über Rhizome aus und wird bis zu 60 cm hoch. Sie kann sich mehrere hundert Jahre am selben Standort halten. Den Umzug in

den Garten überlebt sie dagegen nicht, was sowieso verboten ist, denn sie ist streng geschützt. Wer sie im Gartencenter kauft, braucht einen grünen Daumen, denn selten gefällt der neue Standort. Die Blüten duften nach Aprikosen und locken Insekten an, welche in der kesselfallenartigen Vorrichtung gar nicht anders können, als die Pflanze zu bestäuben, weil sie sich erst unter der Narbe und dann unter einem der beiden Staubblätter hindurchquetschen müssen, wenn sie die Blüte wieder verlassen wollen. Dieser raffinierte Trick passt zum Erscheinungsbild der ungewöhnlichen Schönen. Die fette, glänzende Lippe (Labellum) beflügelt schon seit Jahrtausenden die Phantasie der Menschen und lässt sie immer neue Namen ausdenken, die mit edlen und schönen Frauen im Zusammenhang stehen. Der Gattungsname *Cypripedium* ist eine Ableitung von *Kypris*, dem griechischen Beinamen der *Aphrodite*, Göttin der Schönheit und der Liebe. Zu den Germanen führt die Bezeichnung *Krimhilds Helm*. Und die fromme Christenheit glaubt nationenübergreifend, einen *Schuh Mariens* zu erkennen. Nur die Franzosen sehen in der Blüte den *Handschuh Mariens*.

Einer Legende nach soll Maria auf der Flucht vor den Soldaten des Herodes einen Schuh verloren haben. Gott habe den Schuh in die Orchideenblüte verwandelt, damit der Schuh die Verfolger nicht auf die Spur der Heiligen Familie brachte.

Auf Malta erzählt man sich eine andere Version: Die heilige Familie sei auf der Flucht an einen Schwarm Wildbienen vorbeigekommen, die im offenstehenden Maul eines toten Löwen Quartier bezogen hatten. Zum Dank, weil die braven Bienen den Honig für das Jesuskind als Süßigkeit spendeten, habe Maria angeboten, ihnen aus Erdreich eine Blume zu schaffen, die auf alle Zeit an ein Löwenmaul erinnern möge. Weil sie aber zum Formen der Blüte einen ihrer Pantoffel verwendet habe, sei ein Frauenschuh daraus geworden.

Interessant, was die Legende Maria zutraut: aus Erdreich etwas Lebendiges erschaffen! Ganz nah rückt die Muttergottes im Volksglauben an die Gottheit heran.

Der *Frauenschuh*, auch *Marienschuh* genannt, lädt ein, das eigene Marienbild zu überdenken.

## Impuls zum Nachdenken

„Ich sehe dich in tausend Bildern, Maria...“ formulierte einst der fromme Dichter Novalis (1772-1801).

Wer ist Maria für mich?

Freundin und Ratgeberin? Schwester im Glauben?

Oder doch eher die himmlische Herrscherin? Königin auf hohem Thron?

Welche Bilder für Maria mag ich? Und warum ist das so?



### Akelei, Maria und die Geistesgaben

Eine filigrane Schönheit ist die *Akelei* (Foto: T. Hirschberger), zwar mit geneigtem Blütenkopf und daher Sinnbild für Bescheidenheit, aber von hohem Wuchs und daher zugleich voll Erhabenheit. Mehr als 70 Arten sind in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel heimisch. In unserer Gegend blüht *Akelei* um Pfingsten herum, an sonnigen Stellen

schon den ganzen Mai über, und ist deshalb beliebter Blumenschmuck an Marien- und Hauptaltar. Als Hahnenfußgewächs zählt sie zu den Giftpflanzen.

Im Mittelalter und in der Neuzeit stand die Akelei als Heilpflanze in hohem Ansehen: Der Saft des Krauts wurde gegen Geschwüre, Krebs und Pest eingesetzt und galt als innerlich und äußerlich anwendbares Wundheilmittel. *Hildegard von Bingen* verarbeitete die Pflanze zu einem Fiebermittel. Sie soll auch ihre Namensgeberin sein. Die von ihr beschriebene *Aglaia* sei eine Ableitung vom lateinischen Wort *aquila* = *Adler*, da der Sporn ähnlich gekrümmt und spitz ist wie der Schnabel und die Krallen eines Adlers. Heutzutage kommt die Pflanze nur noch in der Homöopathie zum Einsatz. Wie früher in der Volksmedizin soll *Aquilegia*, so der botanische Name, bei Menstruationsbeschwerden, Nervosität, Schwächeständen und Hautkrankheiten helfen.

Auch in der Magie traute man ihr einiges zu: Erinnert die Blüte nicht an einen fünfzackigen Stern, das Pentagramm? Bestimmt taugt sie zur Dämonenabwehr, dachte man. Der Volksname *Venuswagen* verrät, dass man besonders in Liebesangelegenheiten auf die Kraft der *Akelei* setzte. Angeblich half sie bei angehexter Impotenz. Wegen der Verbindung zur Sexualkraft galt es lange Zeit als unschicklich, einer jungen Frau einen Strauß mit *Akeleien* zu schenken.

Eine Pflanze, die in ihrem Erscheinungsbild Anmut und Demut in sich vereint, muss natürlich zu den wichtigen Marienpflanzen gerechnet werden. Vor allem die *blaue Akelei* taugt als Symbol für die Himmelskönigin und trägt passende Volksnamen wie *Unserer lieben Frau Handschuh* und *Marüggeli* (Schweiz).

Im englischsprachigen Raum nennt man sie *columbine flower*, die *Taubenblume*. Wegen der Taubenform des Honigblattes wurde symbolisch eine Verbindung zum Heiligen Geist

hergestellt, vor allem zum Wirken der Geistkraft in Maria. Die sieben Pflanzenteile stehen im Volksglauben für die **sieben Gaben des Geistes**, im Buch Jesaja aufgeführt (Jes 11,2-3):

**Weisheit, Einsicht, Rat, Stärke, Erkenntnis, Frömmigkeit und Gottesfurcht.**

In Maria seien sie in Vollendung zu finden, so dass sich in ihrem Leben und Wirken die davon abgeleiteten **sieben Kardinaltugenden** vorbildlich zeigen können:

**Glaube, Hoffnung, Liebe, Weisheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung.**

## Impuls zum Nachdenken

*Geistesgaben* und *Kardinaltugenden* – zwei Begriffe, die nicht mehr so recht in die Zeit passen wollen! Bedeuten sie mir noch etwas? Kann ich sie mit zeitgemäßen Inhalten füllen?



## Walderdbeeren – Symbol der Jungfrau und Mutter

Die *Erdbeere* ist eigentlich ein Rosengewächs (Foto: J. Hofmann-Mörwald). Ihre „Beeren“ sind Scheinfrüchte. Schon Steinzeitmenschen erfreuten sich nachweislich an den leuchtend roten Früchten der *Fragaria vesca*, so der botanische Name, der das lateinische Wort für „essbar“ enthält. Allerdings wurde sie erst durch Kreuzung der europäischen mit der chilenischen so groß und saftig. Aber je wilder, desto robuster und süßer! Für uns unverständlich nannte *Hildegard von Bingen* die Früchte „Gartengift“, allerdings reagieren tatsächlich viele Menschen allergisch auf sie.

Zwischen Mai und Juni reifen an sonnigen Stellen die *Walderdbeeren*, auch *Monatserdbeeren* genannt. Der Tee aus den Blättern stillt Durchfall und kräftigt. Früher wurde er gern als Kindertee verabreicht. Er hilft angeblich aber auch bei Gicht und Ruhr. Äußerlich angewendet wirkt der Sud zusammenziehend und wundheilend.

Die köstlichen Früchte galten früher als Speise der Seligen im Paradies, weshalb die *Madonna in den Erdbeeren* ein beliebtes Motiv in der gotischen Malerei war. Die Tatsache, dass an ein und derselben Pflanze gleichzeitig Früchte und Blüten zu finden sind, verweist auf paradisiische Verhältnisse und auf Maria, die gleichzeitig Jungfrau und Mutter ist. Der liebliche Duft und die zarte weiße Blüte (Jungfräulichkeit), die rote Farbe und der intensive köstliche Geschmack (Mutterschaft), das geneigte Köpfchen und der niedrige Wuchs (Bescheidenheit und Demut) – diese Komponenten zeichnen die *Erdbeere* als ideale Marienpflanze aus. Wegen ihres Dreiblatts gilt sie außerdem als Symbol der Dreifaltigkeit. In Zeiten hoher Kindersterblichkeit war die Vorstellung tröstlich, dass die Madonna die Kleinen am Johannistag im Paradies an die herrlichsten Erdbeerplätze führt, damit sie sich so richtig sattessen können. Eine

Frau, die bereits Kinder verloren hatte, durfte deshalb vor Johanni (24. Juni) keine *Erdbeeren* essen. Es gab auch ein Verbot, beim Pflücken fallengelassene *Erdbeeren* wieder aufzuheben, denn sie waren Seelenspeise, gehörten also den Seligen im Paradies. Weil Paradiespflanzen das Böse fernhalten können, dienten *Erdbeeren* auch zur Dämonenabwehr.

**Tipp:** Suchen Sie online doch einmal nach der *Madonna mit den Erdbeeren* des namenlosen *Oberrheinischen Meisters* von ca. 1420; sie hängt im Kunstmuseum Solothurn und ist leicht im Internet zu finden.

## Impuls zum Nachdenken

Hinter Marias immerwährender Jungfräulichkeit steckt ursprünglich keine Leibfeindlichkeit, sondern eine Emanzipationsgeschichte. In der Welt der Bibel gehörte eine Frau nie sich selbst, sondern immer einem Mann: dem Vater, dem Ehemann oder einem anderen männlichen Verwandten. Die Frau wurde dem Besitz zugerechnet. Wie ungeheuerlich, wenn Maria es wagt, eigenmächtig an Gottes Heilsplan mitzuwirken – egal, was Josef sagt, und egal, was die Leute sagen! Sie geht ihren Weg als Jungfrau und Mutter – diese Aussage, auf der Symbolebene gedeutet, macht sie zum Urbild des selbstbestimmten Menschen, der anderen dient und seine Potentiale einsetzt, ohne sich selbst aufzugeben. Daran kann uns die Erdbeerpflanze erinnern, die zugleich blüht und Früchte bringt. Und das geneigte Köpfchen? Vielleicht will es uns sagen: Der süße Geschmack der Frucht ist ein Gottesgeschenk, wie alle guten Gaben, die wir in uns tragen. Für sie sollten wir Gott dankbar sein.



## Borretsch und der Meeresstern

Der als *Gurkenkraut* oder *Kukumerkraut* bekannte *Borretsch* (Foto: Uschi Dreiucker, Pixelio) aus der Familie der Raublattgewächse stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo er wild wächst. Nach Mitteleuropa kam er erst im späten Mittelalter. Heute ist er in traditionellen Bauerngärten zu finden. *Borretsch* liebt sonnige und halbschattige Standorte und feuchte Böden, ist aber ansonsten unkompliziert. Die einjährige Pflanze wird bis zu 70 cm groß. Stängel und Blätter sind borstig behaart, deshalb wird der Name mit dem lateinischen Wort *borra* in Verbindung gebracht, das ein Gewebe aus haariger Wolle bezeichnet. *Borretsch* blüht bereits im Marienmonat Mai und hält durch bis zum Fest Ma-

riä Geburt am 8. September. Seine Blüten sind fünfzackige Sterne, erst rosafarbenen, später kräftig blau. Ihr hübsches Aussehen erklärt die Volksnamen *Herzfreude* und *Liebäuglein*. Die Blätter riechen und schmecken gurkenähnlich, können Salaten beigegeben werden und verfeinern Dips, Kräuterbutter und Grüne Sauce. Die Blüten sind ebenfalls essbar und eignen sich zum Verzieren von Süßspeisen oder Salaten. Sie reagieren mit Essig und verändern dann

ihre Farbe in Rot. Aus den Samen gewinnt man Öl, das – wie auch Blüten und Blätter – in der Kräutermedizin Anwendung finden. *Borretsch* enthält unter anderem Schleimstoffe, Kaliumsalze, Gerbstoffe und Kieselsäure. Seine Blätter können als Tinktur oder Tee zubereitet werden und wirken stimmungsaufhellend, beruhigend, deshalb auch die Bezeichnung *Wohlge-mutspflanze*. Darüber hinaus wirkt *Borretsch* harntreibend, entzündungshemmend und reinigend. Mit ihm behandelt man Husten, Rheuma, Kinderkrankheiten und Hautkrankheiten. Das Öl wirkt nicht nur bei Ekzemen und Neurodermitis, sondern pflegt mit seinem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren allgemein reife und empfindliche Haut. Aber Vorsicht! *Borretsch* ist leicht toxisch und seine Heilkraft ist nicht hinreichend erforscht. Vor einem sorglosen Umgang und hoch dosierter Selbstmedikation ist deshalb abzuraten. Sparsam verwenden!

Das leuchtende Blau der sternförmigen Blüten begründet die Verbindung zu *Maria*, unserem *Meersterne*, unserer *Himmelskönigin*. Diese Beinamen erbt sie schon im 4. Jahrhundert von alten Göttinnen, denen der leuchtende Morgen- und Abendstern zugeordnet war. Mit ihren Sternen gaben sie der religiösen Vorstellung gemäß den Seefahrern und Reisenden Orientierung:

Bei den Sumerern trug die *Göttin des Meeressterns* und *Himmelskönigin* den Namen *Inanna*, in Ägypten hieß sie *Isis*, bei den Israeliten *Aschera*, bei den Griechen *Aphrodite*, bei den Römern *Venus*. Von der babylonischen *Ishtar* und der phönizischen *Astarte* leitet sich im Englischen *star*, im Französischen *estelle* und im deutschen *Stern* ab.

Die Übertragung des Symbols und der beiden Beinamen auf *Maria* als *Leitstern der Christenheit* soll auf den Kirchenvater *Hieronymus* (347-420) zurückgehen.

Da zu Meer und Himmel die Farbe Blau passt, lag es in der Malerei nahe, sie *Maria* zuzuordnen. Obendrein war nur Gold, Farbe des Göttlichen, teurer als Blau, denn die Pigmente wurden aus dem Edelstein *Lapislazuli* hergestellt, der aus Afghanistan und dem Iran *übers Meer* nach Europa kam – daher: *Ultramarinblau*. Also : Das Kostbarste für die *Himmelskönigin*!

## Impuls zum Nachdenken

Die Farbe Blau verhilft zur Ruhe und zur Entspannung.

Symbolisch steht sie für Treue und Zusammenhalt.

Beim Anblick der blauen, fünfzackigen Blüte versuche ich zur Ruhe zu kommen.

Mit den Augen gehe ich von Blütenblatt zu Blütenblatt und frage mich:

- Bin ich mir selber treu? Stehe ich zu meinen Überzeugungen, verfolge ich meine Ziele?
- Wem bin ich treu verbunden? Wer kann auf mich zählen?
- Maria gilt der Christenheit als himmlische Ratgeberin und Wegweiserin. Gibt es Züge in ihrem Wesen, die auch für mich vorbildlich sein können, mir Orientierung geben können?
- Welche Hoffnungen trage ich in mir?
- In welchen Anliegen möchte ich Maria um Beistand bitten?



## Echtes Labkraut – das Liebfrauenbettstroh

Im gemäßigten Klima der Nord- und Südhalbkugel sind an Wegrändern, auf mageren Wiesen, in Wäldern und Gebüsch bis zu 400 verschiedene *Labkräuter* zu finden. Die kleinen Blüten duften nach Honig und sind nicht nur bei Bienen, sondern auch bei vielen anderen Insekten beliebt. Am bekanntesten ist das *weiß blühende Klettenlabkraut*, über das sich wohl die meisten Spaziergänger\*innen schon einmal geärgert haben, denn die kleinen, fälschlicherweise für klebrig gehaltenen Kletten setzen sich mit ihren winzigen Widerhaken im Gewand fest. Das ganze Kraut fühlt sich klebrig an und ist in manchen Gegenden daher als *Klabbergras* bekannt. Das *Echte Labkraut* (Foto: WikiCommons CC BY-SA 3.0) blüht gelb.

Verschiedene Labkrautarten wurden nachweislich schon seit der Antike in der Küche statt Kälberlab als Säuerungsmittel zur Milchgerinnung und Käseherstellung verwendet, daher auch der botanische Name *Galium*, der sich von griechischen Wort *gala* für *Milch* ableitet. Bei der Herstellung des englischen Chester-Käses nutzt man nach wie vor dieses pflanzliche Lab.

Als Heilpflanze hat es an Bedeutung verloren, was bedauerlich ist, denn es leistet wertvolle Dienste für die Gesundheit. Es heilt als Direktsaft Ekzeme, Fingernagelgeschwüre, Hautunreinheiten und Entzündungen der Zunge, deshalb auch der Volksname *Wundkraut*. Teezubereitungen wirken anregend auf die Verdauungsorgane, sie entwässern und schwemmen Nieren- und Blasensteine aus.

Besondere Bedeutung hatte das *Echte Labkraut* früher in der Frauenheilkunde. Nicht zufällig wurde die Pflanze in der nordischen Mythologie Göttin *Freja* beigeordnet, von deren Namen sich nicht nur der *Freitag*, sondern auch unser Wort *Frau* ableitet. Um die Geburt zu erleichtern, wurde unter anderem mit diesem Kraut geräuchert oder der Strohsack gefüllt. Es zählt zu den Wichtigsten der sogenannten *Bettstrohkräuter*. Man bettete auch kleine Kinder zur Beruhigung darauf.

Einer Legende nach soll schon die Muttergottes dem Jesuskind das allein durch seinen süßen Duft entspannend wirkende *Labkraut* in die Krippe gelegt haben, weshalb es im Volksmund die Ehrennamen *Marienbettstroh* und *Muttergottesbettstroh* tragen darf.

Wo Glaube ist, ist Aberglaube oft nicht fern: So mancher Kirchenmann hat Aufzeichnungen über seinen Kampf gegen die magischen *Marienbündel* hinterlassen, die neben acht anderen Kräutern auch *Labkraut* enthielten. 9 Kräuter, das waren 3 x 3, also die Potenzierung der göttlichen Zahl 3 – das musste helfen, dachte man! Büschel mit *Labkraut* wurden ins Bett gelegt oder am Körper getragen, um Böses fernzuhalten. Auch andere Rituale sind überliefert, die belegen, dass *Labkraut* als wirkmächtiges Zauberkraut galt.

Dass die Frauen vor allem die Heilkraft des Krauts schätzten, ist daran zu erkennen, dass es seinen Weg in den Kräuterbuschen nahm – als *Liebfrauenbettstroh*.

## Impuls zum Nachdenken

Gebären war während der Corona-Pandemie eine besondere Herausforderung für werdende Mütter! Nicht nur, dass die Rahmenbedingungen auf den Entbindungsstationen oft nicht dazu beitrugen, beruhigend zu wirken (Väter durften gar nicht oder erst gegen Ende des Geburtsprozesses dazukommen; vermummte Gestalten, deren Gesichtszüge nicht erkennbar waren, steuerten das Geschehen) – allgemein ist es nicht leicht, ein Kind in eine Welt zu setzen, die aus den Fugen geraten ist und in der zwischenmenschliche Kontakte todbringend sein können.

Auch in Zeiten von Kriegen, Hungersnöten und Naturkatastrophen sind die Zukunftsängste bisweilen schwerer zu ertragen als die Wehen.

Bitten wir *Unsere Liebe Frau* um Beistand, damit junge Frauen nicht aufhören, „guter Hoffnung“ zu sein, für sich und ihre Kinder, aber auch für die Welt, denn wir und die Generationen, die nach uns kommen, haben nur die eine Welt. Positive Gedanken wecken bekanntlich gute Kräfte:

Guter Hoffnung sein!

Nicht aufhören damit!

Dem Guten eine Chance geben!

Es vom Himmel erbitten!

Das Gute für möglich halten!

Mit dem Wunder rechnen!



## Kamille und Marias Sorge um die Mütter

Die *Echte Kamille* ist eine einjährige, krautige Pflanze aus der Gattung der Korbblütler (Foto: Manfred Richter, Pixabay). Das anspruchslose Gewächs verträgt lange Trockenheit und erreicht Wuchshöhen von 15 bis 50 cm. Alle Pflanzenteile besitzen einen starken, würzigen Kamillengeruch – an sich ein angenehmer Duft! Viele Menschen bringen jedoch den Geruch von

*Kamille* mit Krankheit in Verbindung, was verständlich ist, denn die Heilpflanze deckt ein breites Wirkungsspektrum ab, innerlich bei Krämpfen im Verdauungstrakt, äußerlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen (nicht im Augenbereich anwenden!), zur Inhalation bei Erkrankungen der Luftwege, als Tee zur Beruhigung und Einschlafhilfe. Im Mittelalter wurde *Kamille* besonders bei Frauenleiden eingesetzt, daher ihr lateinischer Name *Matricaria*, *die für die Mutter Sorgende*. Sie lindert Menstruationsschmerzen und –krämpfe. Bei Entzündungen und Verletzungen im Genitalbereich wird ihr Extrakt lauwarmen Bädern und Spülungen zugesetzt.

Die unscheinbare Pflanze mit dem großen Nutzen gilt als Sinnbild für *Maria*, denn in ihr sind Wirkkraft und Bescheidenheit gepaart. Früher pflegte man den Brauch, dass keine Jungfrau an ihr vorbei ging, ohne einen Knicks zu machen, denn eine jede hoffte darauf, irgendwann selbst Mutter zu werden und dann auf den Beistand der himmlischen Mutter und die Kraft ihrer Pflanze vertrauen zu dürfen. Am Fest *Mariä Himmelfahrt* gehört *Kamille* unbedingt in den Kräuterbuschen, weil Maria die Sorgen der Mütter versteht und ihnen beisteht.

## Impuls zum Nachdenken

Ich brühe mir eine Tasse Kamillentee auf und sauge den würzigen Duft ein. So viel Kraft, verborgen in einer so unscheinbaren Pflanze!

Ich trinke in langsamen Schlucken, atme ruhig und entspannt und bin von Herzen dankbar für diese gute Gabe der Natur.

Dankbar bin ich aber auch für die Solidarität der himmlischen Mutter mit allen Frauen und Müttern. Keine Frauensorgen sind ihr fremd, keine Not müssen wir ihr verschweigen. Alles dürfen wir ihr ans Herz legen.

## Mutter Gottes, wir rufen zu dir!



## Frauenmantel – Zeichen der Schutzherrin

Der *Frauenmantel* (Foto: Kerstin Riemer, Pixabay), die ausdauernde, robuste Pflanze, die an Waldrändern und auf fetten Wiesen meist in großen Gruppen zu finden ist, zählt erstaunlicherweise zu den Rosengewächsen. Je vier Kelchblätter umfassen die filigranen, gelbgrünen Blütenrispen. Der signifikante Tropfen, der sich in der Mitte der gefächerten Blätter bildet, ist kein Tau, sondern entsteht durch Guttation: Bei hoher Luftfeuchtigkeit presst die Pflanze kristallklares Wasser aus den Spitzen der Blattzähnen, das sich wie eine Tau-Perle in der Blattmitte sammelt, weshalb die Pflanze in manchen Gegenden auch *Taumantel* oder *Immertau* genannt wird. Die markanten Blätter könnten bedenkenlos in Salaten, Suppen und als Gemüse verzehrt werden, sind als Nahrungsmittel wegen des leicht bitteren Geschmacks aber eher unpopulär.

Dafür werden sie wegen ihrer Heilkraft geschätzt: Die Pflanze gilt als wertvolles Frauenkraut, denn der Tee ist Allheilmittel von Schwangerschaft bis Stillzeit. Er gleicht Gelbkörperhormonmangel aus, erleichtert die Einnistung des Eies kräftigt die Venen, hilft gegen Übelkeit und Erbrechen und stärkt die Muskeln im Unterleib. In Rumänien wird heute noch *Frauenmantel*

in Alkohol angesetzt und bei der Entbindung getrunken. Ebenso wirksam ist der Tee bei starken Monatsblutungen und Beschwerden in den Wechseljahren. Bei Magen-Darm-Leiden sollten ihn allerdings auch Männer trinken. Waschungen und Spülungen lindern Hautunreinheiten und Entzündungen in Hals und Rachen. Die Behauptung, dass Frauen durch Waschungen mit Frauenmantelsud die verlorene Jungfräulichkeit wiederherstellen können, wie der italienische Arzt und Botaniker *Mattioli* in seinem Kräuterbuch von 1563 festhielt, darf allerdings bezweifelt werden und dürfte eher religiöse als heilkundliche Wurzeln haben.



*Marienkraut* und *Marienmantel* – diese Volksnamen der Pflanze verraten sofort, mit welcher besonderer Jungfrau sie symbolisch verbunden wird. Die Form der Blätter erinnert tatsächlich an einen in Falten gelegten Umhang, einen schützenden Mantel, der weit ausgebreitet ist. Da ist der gedankliche Weg zur Schutzmantelmadonna nicht weit. Im Volksglauben wurden die auffälligen Guttationstropfen (Foto: Pixabay), die sich mit Morgentau nicht mehr erklären ließen, legendär gedeutet. Die Christen interpretierten sie als Tränen der jungen gefallenen Engel, die sich von Luzifer hatten verführen lassen und nun verzweifelt zwischen Himmel und Erde schwebten. Im Schutzmantel Marias fänden sie Halt und Geborgenheit. Auch die alten German\*innen dachten an Tränen, nämlich an die der Göttin Freya, die sie ihrem in die Ferne gezogenen Gemahl Od nachweinte.

Für eine andere kuriose Verknüpfung steht der lateinische Name *Alchemilla*. So heißt die Pflanze, weil Alchemisten die große Hoffnung hatten, eine zauberkräftige Pflanze, welche „Perlen“ bilde, könne auch beim Gold-Machen helfen. Bei dieser Aufgabe musste der *Frauenmantel* enttäuschen, doch trotzdem schätzten die Frauen ihn früher sehr und verbanden seine vielseitige Heilkraft mit der hochverehrten Frau, die alle unter ihrem wallenden Mantel birgt, die auf ihre Hilfe vertrauen. Im Mittelalter gab es den Rechtsbrauch des Mantelschutzes. Bei einer Adoption war das Bedecken mit dem Mantel Zeichen für das Sorgeversprechen. Auch konnten Verfolgte unter dem Mantel einer Schwangeren oder einer Jungfrau Zuflucht suchen. Dann galt Gnade vor Recht. Früher wurden Krankheiten und Kinderlosigkeit oft als Strafe Gottes für sündhafte Verfehlungen gedeutet. Erfolgte dann Heilung durch Anwendung der Marienpflanze, lag es nahe, an ein Eingreifen der barmherzigen Schutzfrau zu denken. Doch schon lange vor Entstehen dieses Rechtsbrauchs formulierte im 3. oder 4. Jahrhundert eine fromme Seele diese Zeilen, die als ältestes erhalten gebliebenes Mariengebet gelten und wohl eher an das Bild einer Mutter denken lassen, die ihr Kind unter ihrem Mantel birgt:

**Unter deinen Schutz und Schirm fliehen wir, o heilige Gottesgebärerin.**

**Verschmähe nicht unser Gebet in unseren Nöten,  
sondern erlöse uns jederzeit von allen Gefahren.**

**O du glorreiche und gebenedeite Jungfrau,  
unsere Frau, unsere Mittlerin, unsere Fürsprecherin.**

**Versöhne uns mit deinem Sohne,  
empfehl uns deinem Sohne,  
stelle uns deinem Sohne vor.**

## Impuls zum Nachdenken

Wen möchte ich dem Schutz Marias besonders anvertrauen?

Wer braucht eine Schutzherrin, die Gnade vor Recht ergehen lässt?

Wer braucht in schwerer Krankheit das Gefühl, nicht allein zu sein?

Für alle, die mir in den Sinn kommen, bitte ich:

**Maria, breit den Mantel aus!**



### Königskerze – Zepter der Himmelskönigin

Bis zu zwei Meter hoch wird die *Königskerze*, das zweijährige Braunwurzgewächs, das selbst an staubtrockenen, steinigen, stark besonnten Stellen wächst (Foto: *Verbascum boerhavia* von Hans Hillewaert, WikiCommons CC-by-sa-3.0). Wer sich darauf versteht, kann an ihren ährenartigen Blütenständen, die fast immer in Gelb, selten in Violett oder Weiß von Juni bis August ihre Schönheit entfalten, angeblich den Schneefall im nächsten Winter ablesen. Manche Kräuterkundige schaffen erstaunlich treffsichere Prognosen. Vielleicht kommt der wissenschaftliche Name *Verbascum*, der sich als *das Wörtliche* übersetzen lässt, von ihrer Gabe, dass die Blüte zu uns *spricht*.

Doch nicht nur als Wetterprophetin wird sie geschätzt, sondern auch als Heilkräftige: Das durch Ausziehen der Blüten hergestellte *Königsöl* hilft bei Ohrenschmerzen, Tee bei Entzündungen der oberen Atemwege und Wassereinlagerungen, ein Sitzbad bei Hämorrhoiden. In der Homöopathie wird *Verbascum*, so der botanische Name, gegen Nervenschmerzen eingesetzt. In der benediktinischen Tradition der Hildegard-Klöster war man sich sicher: Die *Königskerze* macht ein „trauriges Herz“ wieder froh.

Früher erwies sie aber noch einen ganz anderen Dienst: Mit Pech bestrichen fungierte sie als Fackel, was ihr den Volksnamen *Fackelblume* einbrachte. Man erzählt sich, dass einst ein englischer König mit seinem Söhnchen in den Katakomben von Rom von einem treulosen Führer zurückgelassen worden sei, doch eine Pflanzenrispe leuchtete auf wunderbare Weise den Weg nach draußen aus. Seitdem dürfe sich die Pflanze *Königskerze* nennen. Wegen ihrer Kerzenfunktion wurde sie auch *Candela* oder *Candelaria* genannt.

Ihre beeindruckende Größe und ihr aufrechter Wuchs verhalfen ihr im Volksglauben zu einer herausragenden Stellung unter den Marienpflanzen. Weil sie wie Maria Erde und Himmel verbindet, soll sie stets in die Mitte des Kräuterbuschens gebunden werden, der zu Ehren der Madonna an *Mariä Himmelfahrt* gesegnet wird. *Himmelsbrand* und *Marienkerze* darf sie sich nennen, weil sie an das goldene Zepter der Himmelskönigin erinnert. In Bayern versuchte man früher, alle möglichen Krankheiten zu vertreiben, indem man die erkrankte Stelle des

Körpers mit dieser Heilpflanze bekreuzigte und den Spruch sagte: „Unsere Liebe Frau geht übers Land, sie trägt den Himmelsbrand in der Hand.“

Ein alter Volksname weist sie aber auch als einstmals wichtiges Instrument magischer Rituale aus: *Unholdenkerz*. Sie wurde über der Stalltür befestigt, um böse Geister fernzuhalten, galt als Wächterin des Hauses gegen Unholde und diente als Orakel, um Unheil und Tod vorherzusagen. Als Botin Verstorbener, die im Fegefeuer litten, ermahnte sie die Lebenden, den Armen Seelen durch Wallfahrt und Gebet zu helfen. Die geweihte *Königskerze* sollte „dämonische Tiere“ wie Ratten und Mäuse vertreiben und galt als Blitzableiter.

Im Sonnenwendkult hatte sie im christlichen wie im vorchristlichen Brauchtum wichtige Funktionen. Weil sie trotz der königlichen Würde, die sie ausstrahlt, weder fetten Boden noch Düngergaben verlangt, sondern genügsam dort ihre Pracht zeigt, wo kaum eine andere Pflanze gedeihen mag, erinnert sie daran, dass wahre Größe von Innen kommt.

## Impuls zum Nachdenken und Körpergebet

Zu den Literaturklassikern zählt ein Werk des Psychoanalytikers *Erich Fromm: Haben oder Sein*, 1976 erschienen und mehr denn je aktuell. Vielleicht steht es sogar in Ihrem Bücherregal und wartet darauf, wieder einmal gelesen zu werden? Kerngedanke ist: Das Haben-Wollen macht uns zu Diener\*innen eines Systems, das die Seele verdirbt. Wer nur sammelt, um zu haben, kann seine inneren Kräfte nicht entfalten. Nur im Sein ist Lebendigkeit, Wachstum, Produktivität möglich. Daran kann die aufrechte, anspruchslose *Marienkerze* erinnern. Keine Zeit, das Buch zu lesen? Dann kann Ihnen ein unkompliziertes Körpergebet helfen, den Kerngedanken zu verinnerlichen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort.

Das Gebet ist auch geeignet für Frauengottesdienste oder zu Beginn von Frauentreffen.

*(Im Stehen, Füße hüftbreit auf festem Boden, Arme nach unten, Hände geöffnet)*

**Ich stehe vor dir, Gott,  
aufrecht und mit erhobenem Haupt,  
von dir erdacht,  
von dir geliebt.**

*(Arme ausbreiten, Handflächen zeigen nach oben)*

**Ich stehe vor dir, Gott,  
und bin, was ich bin,  
von dir beschenkt mit Fähigkeiten,  
von dir gewollt nach deinem Bild.**

*(Handflächen auf die Brust legen)*

**Ich stehe vor dir, Gott,  
und bin gesegnet,  
bin ein Segen,  
durch dich – in mir.**



## Ringelblume – das Mariengold

Die Heimat der *Ringelblume* (Foto: J. Hofmann-Mörwald) ist der Mittelmeerraum, doch längst hat sie sich in allen gemäßigten Klimazonen rund um den Erdball ausgebreitet. Hier bei uns ist der einjährige robuste Korbblütler aus den Gärten nicht mehr wegzudenken. Von Ende Mai bis Ende Oktober leuchten die kreisrunden Blütenköpfe mit den ringförmigen, namensgebenden Samenständen in warmen Farben von Hellgelb bis Rotorange aus den Beeten, wobei sie sich stets der Sonne entgegendrehen, sich bei Tag öffnen und bei Nacht schließen. Den botanischen

Namen *Calendula* trägt die Pflanze, weil sie praktisch wie ein Tageskalender das Kommen und Gehen der Tagzeiten anzeigt.

Mit den dekorativen Blüten und sattgrünen, angenehm weichen Blättern kann man nicht nur Salate verfeinern. Von antiken Medizинern über *Hildegard von Bingen* bis hin zu *Sebastian Kneipp* lobten alle die hervorragende Heilkraft der antibakteriell, antiviral und fungizid wirkenden *Ringelblume*. Ob als Tee bei Menstruations- und Verdauungsbeschwerden, zum Gurgeln bei Mund- und Rachenentzündungen, homöopathisch bei Geschwüren und Wunden als Salbe bei Gelenk- und Muskelschmerzen, Hautreizungen und -verletzungen oder als Hautpflegemittel in Cremes und Badezusätzen – *Calendula* hilft! Allerdings reagieren manche Menschen allergisch auf die Pflanze. Außerdem galt sie im Mittelalter als Abtreibungsmittel. Der persische Arzt *Avicenna* (980-1037) behauptete sogar, eine Schwangere könne durch bloßes Riechen an der Blume ihr Kind verlieren, so intensiv würden die Inhaltsstoffe auf den weiblichen Unterleib wirken. Tatsächlich wird Calendula-Tee (2-3 TL frische Blüten auf 1/4 l kochendes Wasser) auch heute noch in der Kräutermedizin zur Zyklusregulierung und bei Periodenkrämpfen erfolgreich eingesetzt.

Wenn eine Pflanze sich in der Frauenheilkunde als so wichtig erweist, ist es naheliegend, sie symbolisch mit der himmlischen Frau in Verbindung zu bringen. Ihre Blütenstrahlen in verschiedenen Goldtönen – erinnern sie nicht an die *Madonna im Strahlenkranz*? Dieser Madonnentypus hat seinen Ursprung in der frühmittelalterlichen Buchkunst, basierend auf der Darstellung des *Apokalyptischen Weibes* aus der *Offenbarung des Johannes*, dem letzten Buch der christlichen Bibel. In Kapitel 12, Vers 1-18 berichtet der nicht näher bekannte Autor von einer Himmelserscheinung: Eine Frau in Geburtswehen, umkleidet von der Sonne, mit einem Kranz von zwölf Sternen auf ihrem Haupt und dem Mond zu ihren Füßen, bringt einen Sohn zur Welt. Während ein Drache, Inbegriff des Bösen, die Mutter und ihr Kind bedroht und ihr die Sterne vom Haupt fegt, wird das Kind von Engeln in den Himmel geführt. Die Frau erhält Adlerflügel, durch die sie sich retten kann. Den Drachen hingegen besiegt Erzengel *Michael*. Schon seit frühchristlicher Zeit betrachteten Theologen diese weibliche Hoheitsgestalt als Symbol für das verfolgte Gottesvolk und Sinnbild der Kirche. Unter dem Einfluss der Marienforschung identifizierte man das sogenannte *Apokalyptische Weib* ab dem 12. Jahrhundert mit Maria. In der Kunst entwickelte sich parallel dazu aus der Frau mit Sternenkranz und Sonnenkleid die *Madonna im Strahlenkranz*. Und im Volksglauben wurde die

*Ringelblume* zu ihrem Attribut. Legendar gilt sie sogar als Lieblingsblume Mariens. In England heißt die Pflanze mit den goldenen Strahlen deshalb *Marigold*.

## Impuls zum Nachdenken

„Du strahlst ja so“, sagen wir, wenn jemand sichtlich Freude in sich trägt. Bei Maria ist es die Freude des Glaubens. „Mein Geist jubelt über Gott“ bekennt sie in ihrem Lobpreis, dem Magnifikat (Lk 1, 46-55). Was uns Freude macht, das schätzen wir. Und Freude kann ansteckend sein.

- Wann macht mein Glaube mich froh? Worüber kann ich jubeln?
- Was ist für mich ein Glaubensschatz, den ich hüten und teilen möchte?



## Rose – die Blumenkönigin für die Himmelskönigin

Schon seit mehr als 2000 Jahren wird die *Rose*, die mittlerweile in Hunderten von Arten gezüchtete Sommerblume, in höchstem Maß verehrt. Sie ist die absolute Königin der Blumen. Ihr Ursprung liegt im persischen Raum, doch inzwischen ist sie fast auf der ganzen nördlichen Halbkugel verbreitet. Fast alle Arten duften köstlich. Ihre Stängel tragen Stacheln, die Dornen genannt werden, und fünffach gefiederte Laubblätter. Ihre Wildform (Foto: Irmi Huber) kennen wir unter den Namen *Heckenrose*, *Buschrose* oder

*Hundsrose*, ihre Früchte heißen *Hagebutten* und sind sehr reich an Vitamin C.

Schon in den ersten Kloostergärten um 900 n. Chr. wurde die *Rose* zur Ölgewinnung kultiviert, um als Heilmittel zu dienen. Rosenöl wirkt zusammenziehend und kühlend. Teezubereitungen aus Rosenblättern sollen hitzige Gemüter kühlen. Rosenextrakte gelten als hervorragendes Aphrodisiakum, welches als Wirkstoff in Getränken, Speisen und Parfüm die Liebesfähigkeit steigert. Heute noch ist die *weiße Rose* Symbol der liebevollen Zuneigung, die *rote* steht für leidenschaftliche Liebe.

In vielen vorchristlichen Religionen galt die *weiße Rose* als Symbol der Liebesgöttin: *Isis*, *Ishtar*, *Venus*, *Aphrodite* – allen war die *weiße Rose* beigeordnet. Folgerichtig wurde diese Symbolpflanze im christlichen Kontext zur Marienpflanze. Die Königin der Blumen für die Himmelskönigin! In ihrer roten Farbe steht sie für die schmerzreiche Madonna, aber vor allem für das Blut der MärtyrerInnen. Deshalb ist sie auch Symbolpflanze des Heilands, der sein Blut für uns Menschen vergoss.

Häufig sind in der christlichen Kunst *Rosen* als Paradiespflanzen abgebildet. Ein klassisches Motiv ist die *Madonna im Rosenhag*. *Hag* ist ein altes Wort für einen natürlichen Zaun, der den kultivierten Bereich von der Wildnis abgrenzt. *Hagrosen* nannte man Wildrosen deshalb auch. Mit ihren langen Stacheln machten sie die Hecken undurchdringlich (wie bei Dornröschen!). Felder und Gärten wurden so vor Schäden durch Tierfraß bewahrt, Viehherden wurden am Ausbrechen gehindert. Das Paradies ließ sich also durch Darstellung von *Hagrosen* allgemeinverständlich als geschützter Bereich kennzeichnen. Das Wort *Paradies* leitet sich ab vom altpersischen Begriff *pairi daeza*, ein eingezäunter, schön bepflanzter Bereich, ein *Park* – auch eine Ableitung des Begriffs.

Die Madonna inmitten der duftenden Rosen, die alles Böse und Wilde fernhalten – der Anblick kann auch heute noch wohltuend sein.

**Tipp: Geben Sie den Suchbegriff *Madonna im Rosenhag* ein und lassen Sie sich von der Schönheit der Bilder berühren, die Ihnen angezeigt werden.**

## Impuls zum Nachdenken

Sich ins Paradies träumen – keine Weltflucht, sondern Lebenshilfe! In der Resilienzforschung wird immer wieder darauf hingewiesen, wie hilfreich es in schwierigen Situationen ist, innere Bilder von guten, wohltuenden Orten in sich zu tragen, die bei Bedarf erinnert werden können.

Welche Bilder steigen in mir hoch, wenn ich das Wort *Paradies* höre? Ist es ein Ort der Geborgenheit in meiner Kindheit? Ein Garten? Oder der bergende Schoß meiner Mutter? Die Nähe eines lieben Menschen, der mir Halt gibt? Ein schöner Kirchenraum?

Eine Landschaft, die ich mag?

Ich erinnere mein *Paradies* und gebe dem Bild einen Platz in meinem Herzen. Vielleicht mag ich auch gedanklich der Madonna als himmlischer Freundin der Menschen den Platz in meinem Herzen zeigen.



Frauenseelsorge

Text und Zusammenstellung:

Irmi Huber

Frauenseelsorge im Erzbischöfliches Ordinariat München

Kontakt: [frauenseelsorge@eomuc.de](mailto:frauenseelsorge@eomuc.de)

2020, Überarbeitung 2023

Ausdruck und Nutzung sind für seelsorgliche und private Zwecke ausdrücklich erlaubt.